原来孩子这样学习会上瘾

小学生の子が勉強にハマる方法

[日] 菊池洋匡 [日] 秦一生 / 著
郭勇 / 译



逼孩子努力，不如激发他的学习动力！
让孩子从“他律”变“自律”！

- **Attention（注意力）**
  对学习产生“心动”的感觉
- **Reason（理由）**
  让孩子感受到学习的“价值”
- **Confidence（自信）**
  让孩子感觉到“我也能行”
- **Satisfaction（满足感）**
  让孩子感受到“学习真好”

打破“学习辛苦，要咬牙坚持”的误解，
用ARCS学习欲望模型让孩子爱上学习。

谷歌公司也引进了这套模型来激发员工的工作动力
日本亚马逊畅销书排行榜学习指导/家庭教育双分类第1名

CNS 湖南文艺出版社 博集天卷 CS-BOOKY

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

版权信息

书名：原来孩子这样学习会上瘾

作者：（日）菊池洋匡 （日）秦一生

出版社：湖南文艺出版社

出版日期：2021-01-01

ISBN：9787572600081

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊发行

版权所有 侵权必究

目录

CONTENTS

前言

第一章　Attention 注意力——对学习产生“心动”的感觉

01 数学也叫“猜谜”

02 孩子还没学完，就让他停下来

03 父母要在孩子面前学习

04 将作业游戏化的四个要素

05 把无聊的练习变成掷骰子游戏

06 将孩子的成长数值化，陪孩子玩一场自我教育游戏

07 对于孩子的积极行为，要加分，并记录下来

08 带孩子在超市购物的同时，给他们出题

09 用简单的智力教具和孩子一起玩耍

10 多带孩子去科学馆、博物馆“游玩”

11 活用视频网站，帮孩子学习

12 告诉孩子“不要轻易做历年真题集”，孩子反而想去试试

13 巧用学习App，让孩子边玩边学习

第二章　Reason 理由——让孩子感受到学习的“价值”

01 孩子的干劲从何而来

02 让孩子自己选择，能够激发他们的内在动力

03 给六个“动力引擎”点火

04 激发孩子的六种动机入口篇

05 激发孩子的六种动机目的地篇

06 要知道“我们的大脑是两层结构”

07 眼前的好处（诱惑）vs未来的好处（目标）

08 为了收获成功人生，抵制诱惑的技巧

09 苹果、谷歌公司锻炼员工自制力的方法

10 目标，让孩子自己设定

11 提高孩子思考能力，需要父母具备高明的提问技巧

第三章　Confidence 自信——让孩子感觉到“我也能行”

01 孩子的能力由什么决定？“才能”还是“努力”？

02 “因为运气不好？”如何帮孩子寻找考试失败的原因

03 教孩子建立“只要做就能做成”的信念

04 剖析“反正我怎么也做不好”的心理

05 太难的题目对孩子的成长不利

06 学习中应跨越的两道坎

07 不必安慰！考试结果不好的时候，家长和老师该怎么做

第四章　Satisfaction 满足感——让孩子感受到“学习真好”

01 表扬也好，批评也罢，一定要“及时”并且“毫不含糊”

02 不和“别人家的孩子”比，要表扬孩子自身的进步

03 表扬必须发自内心，否则将会起到反作用

04 万万做不得的五种奖励方法

05 让奖励见效的两个窍门

06 家长“不发火”的技巧

07 再见了“完美主义”，欢迎加入“最佳主义”的队伍

后记

前言

Foreword

对“学习动力”进行科学分析后发现了一套让小学生爱上学习无法自拔的方法

如果您的孩子放学回家能乖乖地、自觉地做作业，相信您的心里一定乐开了花。但是，现在很多父母都有一个共同的烦恼，那就是“孩子并不喜欢学习，甚至讨厌学习”。我想，愿意到书店里买这本书的朋友，一定多多少少都有类似的烦恼吧。

孩子讨厌学习，其实大多数情况下来自父母的一种误解——“学习很辛苦，但你一定要咬牙坚持！”。很多父母以这个误解为出发点，在和孩子谈论学习的时候，都在想方设法教孩子如何“咬牙坚持”。可结果呢，却把孩子引上了讨厌学习的不归之路。

不过，这也不能完全怪父母。因为在父母小的时候，他们的父母也是这样告诉他们：“即使不喜欢学习，也要坚持学下去。”于是，他们都是一路忍耐过来的。他们也坚信这是正确的，这是对孩子的未来负责。

学习很辛苦，但要咬牙坚持，已经成了一种常识。但有多少人质疑过这个常识呢？今天我就向您提两个问题：

难道我们真的不可能让孩子爱上学习吗？

难道学习真的那么枯燥乏味吗？

其实，这两个问题的答案都是否定的。

孩子是可以爱上学习的。工作也好，学习也罢，我们完全可以乐在其中，只是需要一点“技巧”。我就有这样的技巧，这个技巧已经得到了科学证实，而且任何人都可以复制。实际上，我们补习班的学生们就很喜欢学习。您的孩子也一样，他们也可以爱上学习。

爱上学习是件天大的好事。当一个人喜欢上做一件事，并不顾一切埋头其中的时候，才能最大限度地发挥出他的潜能。看一看您的周围，一定有因为痴迷于某种兴趣爱好、游戏，而发挥出超长记忆力和专注力的人。学习也是同样的道理。我们补习班的学生，痴迷于学习的结果就是成绩和能力都得到了大幅度的提升。

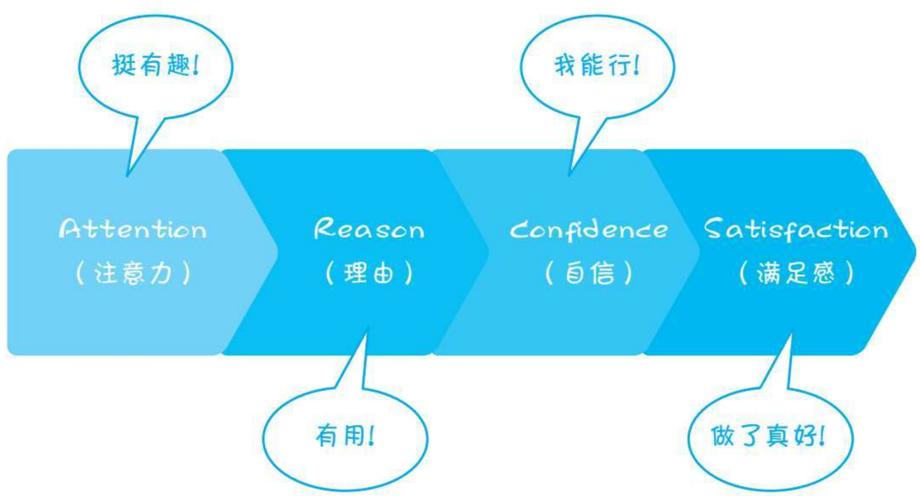
您想不想让自己的孩子也痴迷于学习，借此发挥他的潜能，提升他的成绩和能力？

这本书就为您介绍让孩子爱上学习的科学技巧。有些技巧其实只是家长做小小的改变，就可以收到如魔法般的巨大效果。我们把这些技巧统称为“ARCS模型”，也叫学习欲望模型。

将“学习动力”进行分解的ARCS模型

ARCS模型将学习动力（学习欲望）分解为注意力（Attention）、理由[1]（Reason）、自信（Confidence）和满足感（Satisfaction）四类。这是美国教育工作者约翰·凯勒教授在研究心理动机的时候，总结出的一套有关学习动力的模型。通俗地讲，就是“学习动力之源，大体上可以分为四种类型”。

谷歌公司也引进了这套模型来激发员工的工作动力。可见，这套模型不仅对孩子的学习有用，对成年人也有用。而且，我觉得对孩子的用处更大。



学习动力的四个源泉“ARCS模型”

对大多数成年人来说，只要有做的理由（R），一般就会采取行动。但孩子们可不是这样，光靠理由有时是难以打动他们的。

我儿子上小学三年级的时候，开始去某个大型教育机构补习功课。在入学测试的时候，他的成绩高于录取分数和平均分数，因此一开始他信心满满。但是，那家补习班的授课进度非常快，孩子很快就出现了“消化不良”的情况，成绩也开始下滑。最可怕的是，孩子还出现了难以自控的眨眼睛、扭脖子等抽动症现象。所以，没上两个月我的儿子就从那家教育机构退学了。

就在这样艰难的时候，我了解到了伸学会的教育指导方针（教孩子自己运转PDCA循环，培养未来解决问题的能力），我非常认同这样的教育方针，于是，带孩子参加了伸学会的体验课程。已经对大班补习产生心理阴影的儿子，体验了伸学会的课程之后，回家告诉我：“上课很开心，我很喜欢。”于是，我们就开始在伸学会补习功课。没过多久，孩子就像变了一个人一样，经常跟我说“我用很短的时间就能完成作业”“周一晚上我要去伸学会上自习”。我百思不得其解，伸学会到底给孩子施了什么魔法呢？

以上是我们补习班一位同学的家长在我们网站上的留言。

她所说的魔法，其实就是我们的“ARCS模型”。那四个要素都齐全了，她的孩子就像着魔一样爱上了学习。反过来，如果您在孩子身上找不到任何一个要素，那说明他正处于极度讨厌学习的状态。

首先，您应该分析一下自己的孩子身上具备哪些要素，同时缺少哪些要素。一开始，没有必要把四个要素都凑齐。可以先培养一个，然后再培养第二个……直到让孩子具备所有四个要素。在这个过程中，您会发现孩子身上的变化，他会从讨厌学习变成不排斥学习，最后变得热爱学习。如果您尝试了很多次，发现效果并不明显，那有可能是您一直在反复培养孩子的某一个要素，而忽略了其他要素。

所以，一定要先认清孩子缺少哪些要素，然后从最容易培养的要素开始做起。只要您按照这本书中的方法去实施，相信您的孩子一定会给您带来惊喜！

伸学会董事长　菊池洋匡

开发部主任　秦一生

2019年春

---

[1]美国佛罗里达大学教授约翰·凯勒第一个提出ARCS模型。但在凯勒的ARCS模型中，R是Relevance（关联性）。我们伸学会对其进行了改造，将R改为Reason（理由），更便于大家理解。本书中出现的R都是指Reason（理由）。


阿学！
伸藤
Shinto
ぐで
伸藤学，一个超级爱打游戏的小学五年级学生。
作业写完了吗？
咚咚咚
阿学的房间
咚咚
啊！
咔
我进来了啊。
呼——
阿学！快给我醒醒！
咚！
给我认真写作业！
うー
第一题……
我再也不想学习啦！
啊！


为什么我非得学习啊?
学习好无聊!啊啊!
呜呜!学习要像打游戏就好啦!
阿学妈妈，你振作一点!
我们是让孩子爱上学习的ARCS战队!
我们来啦，您就放心吧!
ARCS!
不要挤我!啊!
桌子太小啦!啊!
我要掉下去啦
……
妈妈，桌子上有个什么战队?!
突然之间，自称ARCS战队的四个人出现在了伸藤母子面前。他们到底是何方神圣?
A
R
C
S
Reason
Confidence
Satisfaction

第一章

Attention 注意力——对学习产生“心动”的感觉



阿学！
我们一起做作业吧！
快下来！
什么？
我在打游戏呢……
再解下一道题试试吧。
唉……
嗯——这个……
嗯嗯，继续想。
我等你。
呃……
咯吱
10分钟后
应该做出来了吧。
沙沙
嗖
啊！
竟然画了一堆怪兽！
啷啷
哗啦
这么简单的题，你竟然还不会……
哗
数学本


孩子写作业的问题，就交给我吧！
我是ARCS战队的『A特曼』！
A特曼？什么鬼？
战队！吔！
哇哈哈哈哈哈
阿学，我们玩个猜谜游戏怎么样？
什么猜谜游戏？
我最喜欢猜谜啦！
数学猜谜游戏！你准备好了吗？
好啦好啦！放马过来吧。
突然之间，那么有干劲了！
Attention

01

数学也叫“猜谜”

——对学习产生“心动”的感觉

“学习是学习，玩耍是玩耍”，在您心目中是不是也和很多家长一样，认为学习和玩耍之间有着明确的分界，双方水火不容呢？

如果您真这样想的话，那我不得不遗憾地告诉您，对此您有一个大误解。如果您想改变孩子不喜欢学习的现状，请从现在开始，抛弃这个束缚您和孩子良久的误解。只要您消除这个心理界限，也帮孩子打消这个心理界限，您就会发现孩子会发自内心地喊出“我想学习！”。

实际上，虽然“学习”和“玩耍”两个词语不同，但它们的本质是没有差别的。

但是由于长久以来的误解，我们已经对“学习”和“玩耍”产生了以下的思维定式：

学习=被强制做的事情

玩耍=自己想做的事情

不管做什么事，如果是被强制的，再有趣也会变得很无聊。

根本性的解决方式，就是消除对“学习”的固有观念，不要认为学习是被强迫的。说起来确实容易，做起来就没那么简单了。

我可以为您推荐一个方法，给“学习”改个名字。也就是说，给“学习”贴上“玩耍”的标签。

换个名字，连大人也容易上当

给“学习”改个名字就有用？这也太儿戏了吧！确实，一开始，很多朋友都不相信我的这个方法。在以前，不管学习的内容是否有趣，孩子们只要听到“学习”两个字，就会不假思索地判断学习的内容“枯燥乏味，没有意思”。从这个现状出发，想要迅速改变孩子对学习的态度，那只有给“学习”改个名字了。

在现实生活中，通过改名而实现逆袭的案例数不胜数。例如，日本有一种袜子，销量一直不太好，但改了一个名字之后，销售额一下子就增长了17倍。这便是日本国内著名织袜厂商冈本的真实经历。冈本公司集结了自身最先进的技术开发出一种新袜子，于2013年上市。开始，他们将这种袜子命名为“三阴交（穴位）增温袜”。可是，一开始并不好卖，消费者根本不买账。不得已，冈本公司于2015年将该商品改名为“好像暖炉的袜子”，重新包装上市。结果在短时间内，该商品的销售额就提高了17倍！



除此之外，日本著名纸巾品牌的一款湿纸巾“鼻子名流”也是如此。起初，这款湿纸巾叫“蒸汽湿纸巾”，上市后销售额很差。后来改名叫“鼻子名流”，销售额提高了10倍以上。可见，合适的名字能让人觉得这个商品“很高级”或“很有趣”。

给学习换个新名字

在我们伸学会的学生中，曾有一位S同学，上小学四年级时就产生了厌学情绪。每天都被爸爸妈妈逼着学习，爸爸妈妈对他说得最多的话就是："快去学习！"

结果，S同学对学习产生了非常不好的印象，甚至出现了心理阴影。

刚来我们伸学会学习的时候，老师对他说："来做道数学题怎么样？"S同学的抵触情绪非常强烈，说："不干！我讨厌数学！"可是，当老师换一种说法"来做一个图形猜谜游戏怎么样？"并把同一道题递给他的时候，他爽快地接受了，回答道："好啊！"老师给S同学的题都是凭借他现有能力可以解决的问题，所以每攻克一道题，他就能感觉到快乐、自信和有成就感。做了一段时间"图形猜谜游戏"后，S同学竟然爱上了这种"游戏"。

"改名法"在家庭教育中也可以使用。在孩子面前，把数学、物理、化学等称为"猜谜游戏"，把语文、历史、地理等文科称为"知识竞赛"，其实，学习的内容是完全没有改变的。给孩子出题的方式也模仿电视节目中猜谜游戏或知识竞赛的方式，孩子保证玩得不亦乐乎，同时也学到了该学的知识。

总结

孩子容易根据“名字”，对事物进行判断。

我们可以利用这一特点，给学习取一些有趣的名字，帮孩子改变对学习的态度。

02

孩子还没学完，就让他停下来

——对学习产生“心动”的感觉

“把这一章学完，就可以让你出去玩。”这样的台词您是不是很熟悉？是不是经常对自己的孩子说？

但是，我希望您以后看到孩子还没有学完一项完整的内容时就跟他说：“很遗憾，学习时间结束了，出去玩吧。”为什么要这样做呢？这不是鼓励孩子半途而废吗？其实不然。越是在不合时宜的时候叫停孩子的学习，越能激发孩子“遗憾”“可惜”的心理，从而越想继续学习。

孩子，是一种想把任务做完的生物

为什么在不合时宜的时机叫停孩子的学习，反而能激发孩子的学习热情呢？因为人类具有一种特质，那就是“与已经完成的任务相比，尚未完成的任务更吸引人”。这种现象也叫作“蔡加尼克效应”。

举个例子，当您在家里看电视剧，正看到高潮部分时，突然插播了一段广告，您是不是觉得很不爽？不爽是因为您想继续看下去，所以您一般会耐着性子看完广告，然后接着看剧。这是广告商的套路。另外，对连续剧来说，每一集都会结束在有悬念的地方，也就是“不合时宜”的地方，令观众很不爽。但正是因为这样的设计，观众才会迫切地想看下一集。

电子游戏的设计也是如此，为了让人痴迷于这款游戏，游戏设计者会想方设法不让游戏出现一个“恰到好处的结束点”。有些孩子痴迷于玩电子游戏，家长很头痛，经常跟孩子约好：“玩完三关就不许玩了，去写作业。”可是，等家长再回来时，发现孩子已经玩了十关，却还是停不下来。这可如何是好？！其实，孩子这种陷入游戏无法自拔的状态是理所当然的。因为游戏中根本没有一个“恰到好处的结束点”，过了第一关，孩子还想看看第二关是什么样……那我们何不把游戏中的套路应用到学习中呢？

细分时间，让孩子集中注意力

我推荐的方法是细分时间，按顺序安排任务。如何细分时间，要根据孩子的年龄而定。对低龄段的孩子来说，他们持续做一件事能够集中注意力的时间只有“年龄+1分钟”左右。对小学高年级的孩子来说，注意力的集中时间也就15~30分钟。所以，我建议以10~20分钟为标准进行切换。

举例来说，我们伸学会面向小学生设计了一种课堂时间安排：“限时知识抢答（10分钟）→老师授课（10分钟）→让孩子深入思考的主要问题（20分钟）→知识对战（10分钟）”。每一个细分时段，都在孩子的注意力限度之内，而且，当他们还能继续进行该项目的时候，停止，转入下一个项目。到最后，50分钟左右在孩子意犹未尽的时候，下课。让孩子带着“还没学够”的遗憾感回家，然后心心念念一周后，再来上下一节课。



在孩子“还想再做”的时间点果断叫停

当孩子说“我还想再学点”的时候，有些家长心里都乐开了花，但这时一定不要被兴奋冲昏了头脑，绝不能再让孩子学了。一旦孩子“还想再学点”的愿望得到了满足，以后就很难“想再学点”了。

所以，这样的时候，父母一定要狠下心来，对孩子说：“今天学习数学的时间已经结束了，明天再学吧。”然后带孩子进入下一项任务。

敌人其实在自己心里

也许您已经意识到了一个问题，如果不让孩子把该学的学完，您自己心里就会很不舒服，所以，平时才会一直教育孩子：“把这一章学完再去玩。”等孩子按照您的要求学完了，您的心里也就舒服了。

于是问题来了，是您让自己心里舒服重要，还是让孩子对学习产生兴趣重要？我认为，如果家长能够战胜自己心里的敌人，不为了自己心里舒服而强迫孩子学习，而是在孩子意犹未尽的时候果断叫停，帮他们保留更浓厚的学习兴趣，不是更好吗？

总结

孩子学习，应该在他们“还想再学点”的时候果断叫停。为了创造更多这样的时机，我们可以对学习时间进行细分。

03

父母要在孩子面前学习

——对学习产生“心动”的感觉

“在家的时候要多陪陪孩子，陪他们玩耍以增进感情。至于自己的工作、学习，要等孩子入睡后再做。”相信很多家长都有类似的想法。但实际上，我觉得这样有点浪费时间。

现在的家长也很忙，晚上不加班的话才可能早点回家陪家人。那么晚上和孩子在一起的时间该做点什么呢？我认为应该在孩子面前学习。父母把爱学习的姿态展现在孩子面前，是让孩子喜欢学习的好方法。为什么这么说？因为家长是孩子最好的榜样。

人都愿意模仿自己喜欢的人

人都会在无意中模仿其他人。看到别人正在吃美味的食物，我们也会不自觉地想吃，甚至流口水；看到家人看电视，我们也会想看；看到朋友哭得很伤心，我们也会跟着伤心难过；小孩子看到别的小朋友有好玩的玩具，他们也想要……

这种反应，是我们人类大脑无意识工作的结果。心理学将这种现象称为“目标感染”。尤其是在家人、朋友等亲密关系之间，更容易发生目标感染。

哈佛大学的尼古拉斯·克里斯塔基斯教授经过调查和研究发现，在目标感染的作用下，肥胖就像“传染病”一样会扩散。如果A君的好朋友是个肥胖的人，那么A君未来变成胖子的危险性会增加171%。在长时间的交往中，A君会无意识地模仿胖子朋友“吃”的行为，结果，渐渐地就和朋友一样变成了胖子。

用自己对学习的热爱感染孩子

您应该明白了吧，既然肥胖可以传染，那“好成绩”也可以传染。

模仿了别人的“学习”行为，成绩自然会变好。您在孩子面前学习的时候，不要表现出不耐烦的神情，要展现出您对学习的热爱和热情，这样才能为孩子树立一个正面的榜样。尤其是孩子的年龄还是一位数的时候，也就是尚未进入青春期、叛逆期的时候，父母的榜样作用是非常巨大的。

反之，如果家长对学习、工作抱有消极态度，在日常生活中无意间在孩子面前抱怨工作、厌恶学习的话，时间长了，孩子也会对学习产生厌恶情绪。而且，对孩子将来的就业、工作也会带来负面影响。所以，首先请家长朋友们回顾自己以往的言行，反思自己在孩子面前做了什么样的榜样，如果有负面的言行，请从改变自己做起，为孩子树立一个好的榜样。

总结

家长多在孩子面前学习。最好每天规定一个时间，全家人都集中到客厅，养成共同学习的习惯。父母把爱学习的姿态展现在孩子面前，是让孩子喜欢学习的好方法。家长是孩子最好的榜样。

04

将作业游戏化的四个要素

——对学习产生“心动”的感觉

经常有家长跟我抱怨，说感觉别人家的孩子都能乖乖做作业，只有自己家的孩子在书桌前静不下来，让孩子写作业简直是件头疼的事情。

问孩子为什么不愿意写作业，孩子的理由是：“写作业好无聊！”可是家长心想，作业再怎么无聊，也是学生该做的事情，只好劝孩子赶紧写：“好啦，先写完，就能去玩了。”孩子无精打采地应付一句：“好，一会儿就写。”孩子这样的反应，让家长的焦虑有增无减……

请您不要太焦虑，因为作为补习班老师的我，也常会为同样的问题焦虑（笑）。当然，焦虑归焦虑，我并不会坐视不管。我们伸学会努力把作业游戏化，让孩子积极主动而且乐于做作业。为了向您介绍其中的方法，我先从游戏和学习的区别讲起。

游戏中有，学习中没有的东西

因为学习很无聊，所以不想学习，这是很多小朋友对学习的态度，也是正常的反应，不用责备孩子。既然这样，我们不如想办法让学习变得有趣。

其实，只要给学习加入一些小小的设置，瞬间就可以让学习变得像游戏一样有趣。

不知您想过没有，好玩的游戏所必备的要素有哪些？我认为有以下四个：

（1）新鲜的刺激；

（2）需要完成的任务；

（3）不会太简单，也不会太难，难度适中；

（4）快速出结果。

实际上，这四点正好对应“ARCS模型”。因为游戏具备激发玩家兴趣的结构，所以孩子容易沉迷其中。反言之，如果我们想办法让学习也具备上述几个要素，那么，学习也会变得像游戏一样有趣，说不定孩子也能沉迷其中，无法自拔。下面我们就详细分析一下以上四个要素。

（1）新鲜的刺激（A）

挑战新的关卡、使用新英雄参加排位赛……游戏总能给我们带来新鲜的刺激。

而计算练习、听写生字等学习项目却总是一成不变，缺少新鲜的刺激。这就是游戏比学习更吸引孩子的主要原因。那么，我们就应该想办法改进学习方式，让孩子在学习中不断感受到新鲜的刺激，他们才会集中注意力继续学下去。

（2）需要完成的任务（R）

打败大Boss拯救世界，和队友合作消灭对面的敌人，从青铜等级升到白银等级再一路升到王者等级……游戏都有明确的任务。其实，学习也应该有明确的任务，比如，“下次考试达到90分”。而平时，家长只是让孩子做计算练习、听写生字，并没有告诉他们这样做的目标是什么，所以孩子当然提不起兴趣了。

（3）不会太简单，也不会太难，难度适中（C）

人喜欢胜利，但不喜欢毫无难度地获胜，更不喜欢毫无胜算的挑战。就拿玩游戏来说，如果一个游戏太简单，孩子随便一玩就可以通关，那估计玩两次之后他就不想再玩了。如果一个游戏难度太高，孩子挑战几次发现根本没有胜算，也会失去兴趣。学习也是一样，突然给孩子超纲的难题，会极大地打击孩子的学习热情。一直给孩子太过简单的题，孩子也会失去兴趣。关于难度的把握，会在第三章详细解说。

（4）快速出结果（S）

人是一种很容易厌倦的生物。如果结果迟迟不出，就会让人逐渐丧失耐心和兴趣。在游戏中，完成一个任务所需的时间也就几分钟到十几分钟。完成任务之后，会马上出现通关画面。像足球、棒球这样的体育比赛，一场比赛得到最终结果也需要一两个小时或更长时间，但为什么还有那么多球迷呢？因为比赛的得分情况实时可见，谁进球了、谁得分了，观众马上就知道了。而最终的结果需要看到最后才知道，所以观众的情绪会跟随比赛的情况时起时落。这种刺激感具有很大的吸引力。

相比之下，学习的结果就不会那么快显现出来。比如今天数学考试了，老师需要批改试卷，公布成绩又需要一段时间。越重大的考试，公布成绩的时间越久。我认为这是需要改进的一点，第四章我会详细讲这个问题。

通过以上四点的改进，我们可以让做作业像玩游戏一样有趣。

总结

参考游戏所具备的“ARCS模型”对学习进行改造，让做作业像玩游戏一样有趣。

05

把无聊的练习变成掷骰子游戏

——对学习产生“心动”的感觉

“虽说我也觉得学习游戏化是个好主意，可我怎么也想不出具体办法让学习变得有趣啊。”

经过调查我发现，有这样烦恼的家长占大多数，所以现在就给大家介绍一个将学习游戏化的实例。

为了帮孩子管理学习进度，我想很多家长都和孩子一起制作了学习进度表，把完成的任务记录在表中。我认为这样做很好。通过表格记录，可以将孩子的努力变成可视化的成果，让孩子产生“完成任务的感觉真好！”的心情。这就做到了“ARCS模型”中的“S”（详情我会在第四章讲到）。这时，如果我们再下点功夫，又可以增加“A”，达到一箭双雕的效果。接下来就介绍我在教六年级学生的时候，采取的一个小措施。

准备好骰子和得分表

在我们伸学会，会要求每位六年级学生购买《下克上数学（基础篇）》，作为习题集使用。

这本习题集编写得非常好，适合志愿考取中上等初中的学生使用。根据我们的经验，只要把《下克上数学（基础篇）》中的每一套练习题都做到80分以上，考取中上等初中基本没问题。

但是，这本习题集在编排上也有两个明显的障碍。一是“压迫感”，二是“厌倦感”。这本习题集一页就是一套测试卷，每套测试卷共有10题。这本习题集一共有100页，即100套卷子。对小学生来说，这简直是一个“数学题的汪洋大海”，心理压迫感非常强。

即使抗压能力比较强的学生，顶着压力开始做题，不久之后，就会遇到第二个障碍——厌倦感。一套卷子10道题，一共100套卷子。就算每天做一套卷子，连续做30天后，谁都会感到厌倦吧？而且，对一般学生来说，第一次做卷子，能得到40分就算不错了。回头还要改错，重做，必须保证每套卷子最终能得到90分以上。这个过程也容易让人产生厌倦心理。所以，如果不能帮孩子改变对习题集的态度，他们在埋头做题的过程中，也无法感受到成长带来的成就感（虽说那本习题集的编排

非常巧妙，难度是逐渐递增的，但如果孩子感觉厌倦的话，也没法体验到其中的变化）。

那么，该如何跨越“压迫感”和“厌倦感”这两大障碍呢？我的办法是使用“骰子”和“得分表”。

我所使用的“骰子”并不都是传统的正方体6个数的骰子。当初，为了给学生讲解正多面体的知识，我买了一些正二十面体、正十二面体、正八面体、正方体、正四面体的模型。我把这些正多面体模型的每一面都写上数字，做成了骰子。

我又制作了一个得分表，得分表一共有100个小格，每个小格代表一套测试卷，如下面表中所示。我先让学生掷正二十面体的骰子。假设，掷出了数字16，那么他就得做第16套测试卷。然后把分数填入得分表相应的小格中。下一次还让他掷正二十面体的骰子，假设，这次掷出的数字是12，那么他就要做第（12+16=）28套测试卷。然后把分数填入得分表相应的小格中。使用掷骰子这种新颖的方法选择测试卷，可以刺激学生的Attention。这样做的最终目标是把得分表中所有的小格用成绩填满，有了这个任务之后，学生的Reason也得到了刺激。

当使用正二十面体的骰子，掷出的数字累加起来超过100的时候，就该换骰子了。我更换骰子的顺序是：正二十面体→正十二面体→正八面体→正方体→正四面体，面数由多到少。要想用这种方法把得分表的100个小格全填满，还是需要较长时间的，但通过掷不同骰子的方法决定做哪套测试卷，孩子们非常喜欢，并不会感到厌倦。

	测试卷	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	小计	合计得分
	01~10	100	80	90	100	80	80	80	80	100	80	870	3840
	11~20	80	80	100		100		100	100		90	650	
	21~30			80	90		90			100		360	合格数
	31~40	100		100		80			90		90	460	43
样本	41~50		90	100					80			270	
	51~60	100				80		100				280	
	61~70			100					80	90		270	
	71~80	80				100				100		280	等级 81
	81~90			80			80				80	240	
	91~100		80						80			160	

※关于等级设定将在下一小节讲解。

通过这种形式让孩子做测试卷，从得分表来看，不会出现从1到100按顺序填分数的情况，每一次都是随机的。所以已经填上分数的小格呈分散式分布。这样一来，就像玩游戏一样，不确定性带来了乐趣。另外，还会带来两个好处。

第一个好处：因为分数分布很分散，所以看起来好像已经做了很多套测试卷，让孩子很有成就感，也建立了自信，他们会主动继续做下去。

第二个好处：看着得分表中那些分散的空格（尚未做的测试卷），人都会产生把它们填满的心理（这不是强迫症，而是正常心理）。但每次只能通过掷骰子决定填哪个小格，不能按自己的心意来，这反而让人跃跃欲试。为了把小格填满，有的孩子甚至不掷骰子，而是自己偷偷做测试卷。这样虽然“违规”了，但激发孩子学习的目的却达到了。

结果，孩子们做那本习题集的速度，远比预想的快得多。

这种方法，您一定要在家里和孩子一起试一试，保证效果显著。

总结

如果某项练习不存在先后顺序的话，可以让孩子用掷骰子的方式决定做题的顺序。家里没有骰子也不要紧，抓阄也一样。

06

将孩子的成长数值化，陪孩子玩一场自我教育游戏

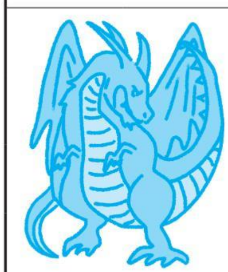
——对学习产生“心动”的感觉

“学习游戏化？太难实现了。”家长抱有这样的疑问很正常。如何打消家长的顾虑呢？其实，只要稍下功夫，就可以让学习变得和游戏一样有趣。

在自我教育游戏中，一定不能让孩子的努力白费

当您采用掷骰子游戏法帮孩子做习题取得成功之后，接下来可以引入自我教育游戏。做法也非常简单。使用得分表中填入的分数，制定一套规则，让孩子计算自己的等级变化。这就像网络游戏中的升级。之前通过掷骰子选定测试卷，结果的不可预测性让孩子感到兴奋，从而激发出了学习的热情。而现在通过分数积累提升等级的方法，可以激发孩子力争高分的动力。此时，学习这个游戏不仅有趣（A），还有了坚持下去的理由（R）。

游戏升级规则的设定也不复杂。首先需要设定合格分数。然后，每合格一次，就可以升一级。

伊藤学		（1）	（2）	（3）	（4）	（5）
		100	92	92	92	100
		（6）	（7）	（8）	（9）	（10）
		88	92	96	96	100
		（11）	（12）	（13）	（14）	（15）
		96	100	96	96	92
等级	19	（16）	（17）	（18）	（19）	（20）
HP	1904	96	96	92	92	100

以上表为例，假设孩子一共进行了20次生字听写测试，合格的次数就是等级数，总分就是“血量（HP）”。

这里，我们把合格分数设定为90分，合格的话，就把分数标为蓝色。随着合格次数的增加，等级不断提升，表中的游戏角色的贴纸也不断变大，象征它逐渐长大。每个孩子都会喜欢这种形式，并为了“养大”自己的游戏角色，不断努力提高分数。

再介绍一个针对数学的升级规则设定。在数学学习游戏中，升级标准我一般会给出两个。

第一个标准和生字听写一样，“达到合格分数就可以升级”；第二个标准，分数可以作为“经验值累积”，当经验值累积达到100分时，也可以升一级。

举例来说，假设把数学测试的合格分数定为90分，A同学3次测试分别考了60分、60分和90分。只有一次达到合格分数，所以凭此标准可以升一级。不过3次分数合计为210分，即获得了210分的经验值，根据第二个升级标准，又可以升两级。所以，至此，A同学合计可以升三级。升了多少级、具体是根据什么标准升的，都要详细告诉A同学，才能让他真真切切地感受到自己的成长。

采取两个升级标准的意义在于，平衡难度。仅凭合格次数确定升级的话，如果不合格，难免让孩子陷入消沉，让他们感觉自己的努力都白费了。和听写生字相比，做数学测试题要花

费更多的时间，付出更多的脑力，如果因为结果不合格而无法升级，会让孩子很失望，连续不合格几次恐怕就不想再玩这个游戏了。

所以，即使孩子在数学测试中只得了10分、20分，也不能让其白费，要作为经验值积累下来。即使孩子连续10次都只考了10分，那也可以获得100分的经验值，同样可以升一级。也就是说，游戏规则要保护孩子“尚不强大时的努力”，不仅要奖励结果，还要奖励过程。

对于学习成绩好的学生，考了100分的话，不仅因为达到合格分数可以升一级，还因为经验值达到100分，可以再升一级，那么一次考试人家就可以升两级；对于成绩不太理想的同学，一开始可能是连续不合格，为了防止孩子消沉，我们可以在学习策略方面对孩子加以引导；对于连续不及格的孩子，与其做新的测试卷，不如把过去不合格的测试卷做合格，甚至做到100分，这样才是升级的捷径，其实也是提高学习能力的捷径。

学校组织的模拟考试，因为每次出题的范围不同、难度不同，所以成绩也会出现高低起伏。另外，学校的模拟考试，主要适合与别人进行比较，看自己所处的位置，而自己努力的结果并不一定能直接反映出来。所以，很多孩子无法在模拟考试中感觉到自己的成长，甚至被成绩的波浪式起伏弄得有点灰心。我建议，孩子在参加模拟考试之前，先通过前面的游戏形式，把每天的作业数值化，并扎扎实实地为自己进行“升级”。当自己升级到一定程度后，再参加模拟考试，孩子就能看到自己惊人的成长了。

总结

给学习设置一个升级的规则。

任何努力，都值得鼓励，都应该反映在升级系统中，让孩子有持续下去的动力。

07

对于孩子的积极行为，要加分，并记录下来

——对学习产生“心动”的感觉

关于将学习游戏化的方法，前面介绍了使用骰子随机决定的方法、测试分数作为经验值累积起来升级的方法。本小节将再进一步，通过打分的形式，使用游戏化的手段来管理孩子的所有行为。

在孩子眼中，与“不想输”相比，他们“更想赢”

“不想输”和“更想赢”的区别是什么呢？

“不想输”的意思是：“赢”→OK，“平局”→OK，“输”→NG（NO GOOD）！

“更想赢”的意思是：“赢”→OK，“平局”→NG，“输”→NG！

也就是说，对“平局”的不同看法，是二者的主要区别所在。

另外还有一点不同，就是对于“无须拼个你高我低”的态度。

在“不想输”的思维方式中，认为“无须拼个你高我低”是最好的状态。没人能赢，也没人会输。比如，在运动会的100米短跑比赛中，所有选手都是好朋友，大家手拉手同时冲过终点，没有输赢，才是最好的状态。

但是，大多数孩子都会觉得“不用拼输赢”的状态没意思。在小学生的运动会上，与团体操表演相比，大家肯定更喜欢100米赛跑等拼输赢的比赛。也就是说，与“不想输”相比，

大家“更想赢”。孩子们都有争强好胜的心理，觉得没有竞争就没有意思。

那么，请大家思考一个问题：怎样才能让孩子每天都要做的“学习”，也有胜负可言呢？

给孩子的行为评分，让他们自己战胜自己

孩子在学校参加考试的时候，都会抖擞精神、专注百倍地做题，可为什么回家以后，就不喜欢学习了呢？而且，这种落差还不仅仅限于学习。在学校参加羽毛球、乒乓球比赛的时候，个个斗志昂扬、挥汗如雨，可回家后，喊他们练习一下，他们却懒得动了。

在家也努力练习的情况，仅限于比赛之前的一段时间，他们真心想赢得比赛而拼命做准备的时候。放在平时，无论是学习，还是体育锻炼，都很难从小学生身上看到“自主性”这三个字。

遇到这种情况，我教您一个方法，把学习和锻炼也纳入打分的对象。就像自由体操或跳水比赛中的打分一样，“后空翻几周的基础评分是×分”。给孩子的行为也制定一个评分规则。

举例来说，认真学习30分钟，加1分；做出5道题，加1分。应该和孩子一起制定规则，在制定规则的过程中，也能让孩子意识到哪些是好的行为，哪些是不好的行为。每天对孩子的行为进行评价、打分、计算总分。经过一段时间的记录之后，就可以看出变化了。这样，也就出现了“胜负”。如果分数提升很快，孩子就明白现在的自己“战胜”了以前的自己，自己变

得更好了。由此可见，对孩子的行为进行数字化评价，就是以游戏化的形式帮助孩子自我成长。

把孩子积极的行为作为评价的对象

有一点需要提醒家长们注意，要把孩子的积极行为作为评价的对象。赞美孩子的良好行为，是减少其不良行为的最佳手段。如果一味地批评孩子的不良行为，不但难以帮孩子改掉这些问题，还容易让孩子消沉下去。



赞美良好行为，减少不良行为

举例来说，在我们伸学会，不会记录学生迟到的次数，而会记录学生按时来上课的次数，结果发现这样做明显减少了学生迟到的次数。我们不会记录学生忘记做作业的次数，而会记

录他们按时完成作业的次数，这样记录一段时间之后，同学们忘记做作业的次数也出现了减少的趋势。在家里，如果您想减少孩子看电视的时间，请不要记录孩子看电视的时间，而是记录他们学习的时间，鼓励他们学习的行为，一段时间之后，您就会发现他们看电视的时间会逐渐减少，学习的时间不断增加。也就是说，多关注孩子积极的一面，赞美他们积极的行为，可以激发孩子的干劲和热情，让他们朝更积极的方向发展。

胜利需要赞美、需要庆祝。我将会在第四章详细阐述，对胜利的赞美，可以帮助人们斗志昂扬地进行下一步挑战。所以，要想帮助孩子不断进步的话，请大大鼓励他们已经取得的进步！

总结

为行为评分，可以将所有行为都纳入游戏中来。

重点评价孩子的积极行为，赞美积极行为，可减少不良行为。

08

带孩子在超市购物的同时，给他们出题

——对学习产生“心动”的感觉

学习，必须在教室、补习班或家里，端坐在书桌前进行。不管孩子还是大人，大多都是这么认为的。

但非常遗憾的是，这是一个天大的误解。至少根据我辅导学生小升初的经验来说，“面对书桌”以外所吸收的知识，对于小升初考试的成绩，有很大的影响。

“面对书桌”以外的学习方式，不仅对初中、高中、大学的学习有所影响，甚至会影响一个人进入社会以后的终身学习。其中有三个理由。

小升初的理科、社会考试并不难

社会上传言，名牌私立初中的入学考试不是一般的难。确实，数学真的比较难，很多题目大人都不一定会做；语文的阅读理解也需要比较深厚的文学功底，非一日之功。但是，理科（物理、化学、自然、生物）和社会（历史、地理、政治），两个科目的考试就不太一样了。这两科很少出现无法理解的难题，大多数情况下，都是出题范围非常广泛，让知识面窄的学生无从下手。“无法理解”和“不知道”完全是两回事。

经常在逛超市时给孩子出题，比上一次补习班更好

理科和社会的考试之所以难倒一些学生，是因为涉及的知识面宽、量大，全部记下来比较困难。那怎样才能拓宽知识面呢？最好的办法是大面积接触、反复记忆。

一般补习班的小升初课程安排中，关于理科和社会课程，一周的安排是第一课讲“九州地区”，第三课讲“农业”，第五课讲“水溶液的分类”……可见，一周之内要学的内容比较宽泛，要记忆的知识点也很多。虽然都不难，但量确实大。对小升初考生来说，没有整块时间用于反复复习理科和社会，所以才会漏掉一些知识点。在这里，我推荐的方法是“超市知识竞赛”。

在理科、社会学科中，要求学生记住各个地区的主要农作物。对着书本死记，对孩子来说肯定枯燥乏味，也没有那么多时间。但有个好地方，可是陈列着来自全国各地的农作物啊。那就是超市啊。“这个青椒是哪个省哪个市哪个县产的？”“这个猪肉又是哪儿产的？”……家长带孩子去超市购物的时候，通过这样的“超市知识竞赛”，自然而然就帮孩子记住了很多社会、自然知识。孩子不但印象深刻，还感觉不到学习的负担。

可是，如果遇到一些问题，家长也回答不出来，那该怎么办呢？比如：“日本青椒产量最高的县是哪里？”如果您不知道答案，也没关系，现在是什么时代？可以问智能手机啊。“Hey!Siri!”“OK!Google!”……它们自然会给您答案。这样做还可以给孩子做一个榜样——不懂的事情就要调查到底。



超市知识竞赛

如果孩子厌倦了一问一答的方式，家长也可以用陈述的方式把知识讲给孩子听。比如：“今天我想用关东地区北部的食材做晚饭，你帮我找找群马县、枥木县和茨城县出产的农产品。”

我举逛超市带孩子学习的例子，是因为这个例子比较容易想象，不过这只是各种“生活学习法”中的一个而已。其实不用去超市，我们一抬头，就可以引导孩子学习太阳、月亮、星

星、天气等自然知识；向街上望一眼，就可以和孩子一起学习植物、鸟类、昆虫等生物知识；在厨房里转一转，就可以帮孩子认识醋酸、小苏打、盐酸（清洗剂）等化学知识……而这些，都是小升初考试中可能遇到的问题。

您可别小看这种日常的问答式学习，它像游戏一样有趣，不但不会引起孩子对学习的反感，还能激发孩子的好奇心和自主探索的热情，这是把孩子培养成终身学习者的一个好方法。另外，从现实角度来说，孩子在不知不觉间积累了大量的知识，拓宽了知识面，对小升初考试也有极大的帮助。

利用单纯曝光效应，让孩子喜欢上理科、社会学科

在日常生活中，家长引导孩子反复接触各种各样的知识，孩子自然而然就掌握了这些知识。当然，这些知识中有的可能对考试有用，有的可能只是增长见识的杂学，对考试没什么用。但都没关系，多学、多接触、多听、多看，拓宽知识面，增加知识量，绝对不是坏事。

为什么这么说？因为人类有一种特质——“接触越多越喜欢”。这是美国心理学家罗伯特·扎荣茨提出的“单纯曝光效应”（也叫扎荣茨效应）。每个厂家都要频繁地为自己的品牌打广告，就是因为自己的品牌在大众面前曝光越多，大众就越喜欢这个品牌，感觉这个品牌和“高品质”是画等号的。这就是单纯曝光效应的威力。

您的孩子如果在日常生活中已经积累了大量的知识，在学校或补习班中再次学到的时候，他们就会表现出特别的好感：“啊！这个我知道，我喜欢这个。”

而且，当孩子的知识面很宽时，老师讲什么他都了解一些，能帮助孩子获得极大的自信心和学习兴趣。如果能在小学阶段培养孩子对理科、社会学科的兴趣，日后在初中、高中、大学接触到难度更高的相关知识时，他们就不会产生畏难情绪，反而更愿意去钻研。

而且，从现实的角度来考虑，日常积累也是应对小升初考试的一个有效对策。如果家长能在小学低年级段就帮孩子在日常生活中积累大量的理科、社会知识，那么到了真正面向考试而学习的五六年级时，孩子就可以省下很多专门学习理科、社会学科的时间，把省出来的时间投资到数学、语文的学习，不是更好的策略吗？

总结

日常生活中的一切，都可以成为引导孩子学习理科、社会知识的帮手，“知识竞猜大会”赶快开起来吧。

家长不知道答案的时候，可以用智能手机上网查。

09

用简单的智力教具和孩子一起玩耍

——对学习产生“心动”的感觉

读到这里，您应该能够体会到，学习和玩耍，从内容上来说，是没有界限的。只要有趣，学习也能变成游戏。我们所要做的，是想尽办法让学习变得有趣。

话虽这么说，可想出办法也不是那么容易的。要挖空心思设计让学习变得像游戏一样有趣的规则，设置能够激发孩子积极性的难度，确实没那么简单。这时，我推荐您使用智力教具。智力教具是专业人士设计的，我们买来就可以用。

智力教具是什么东西？

所谓“智力教具”，从大的方面来说可以分为两种：培养“能力”的教具和丰富“知识”的教具。

培养“能力”的教具，典型的代表有拼图、积木等。主要培养孩子图形识别能力、空间想象能力等。

丰富“知识”的教具，典型的代表有文化扑克牌、卡牌游戏等。



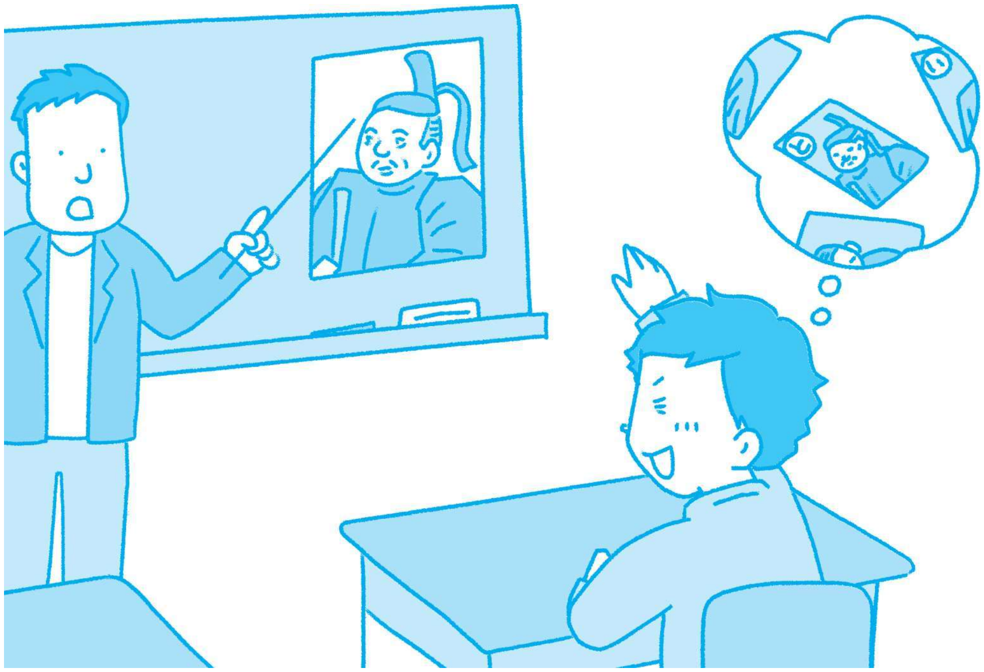
把历史人物的简介印在扑克牌上，孩子边玩边学习了历史知识（照片提供者：日本亲勉研究协会）

拿文化扑克牌来说，扑克牌上可以印刷历史、地理、谚语、星座、植物、人体构造等各种各样的知识，让孩子在玩扑克牌的同时，也学到了各种知识。

“能力型”和“知识型”教具，最好平衡使用，不能让孩子偏好一方而排斥另一方。尤其是“能力型”教具，像图形识别力、空间想象力，不是短时间内可以培养出来的，需要从孩子小的时候着手，科学合理地使用，长期坚持，才能看到效果。而且，“能力型”教具一定要根据孩子的大脑发育阶段来区别使用。

比如，十几岁的小学生，空间想象力已经发育到一定程度，再给他们玩积木，可能并不能激发他们的兴趣。

相比之下，选择“知识型”教具要简单一些。结合孩子的年龄，选择相应内容的教具就可以了。比如，四五岁的学前儿童，给他们玩印有全国各省名称的扑克牌，一段时间后他们也能熟记这些地名。面临小升初的学生，玩印有历史人物的扑克牌，用不了多久就可以把相关历史人物背得滚瓜烂熟。这样的成果，对孩子、对家长，都是很好的刺激，让孩子更有自信和学习兴趣，也让家长更加相信自己的孩子。没准儿还会不经意在心里夸奖孩子呢——“我的孩子真是个天才！”



预习的效果有“变得喜欢”“容易记忆”等

通过游戏习得的知识，不一定是很高深的知识，即使只是片段性的也没关系。只要能增加知识量就够了。

“不要提前预习”并不科学

我们人脑的记忆原理，存在一张网络。当我们再次接触到曾经记忆过的知识时，就比较容易想起它，而且会使记忆变得更加深刻。因此，我们要想办法知道更多知识，即扩大自己的记忆网络，以便日后再次遇到时，可以记得更加深刻。

所以，预先学习新知识是符合记忆规律的，日后正式学习时，可以学得更加牢固。预习，不仅可以让孩子在正式学习时，对已经有印象的知识产生进一步的好感，还能更加牢固地记住新知识。

在日本，很多学校和补习班不主张学生提前预习，告诉学生：“马上要学的内容，你们不要预习。”为什么会形成这样的风气呢？因为有的学生预习之后，在课堂上老师正式讲解的时候，他们会得意忘形地说：“啊，这个我会。”然后就不认真听讲了。说实话，这样确实很影响老师的教学。老师认为，新鲜的知识，更能吸引学生的注意力，所以不主张学生预习。

但从人脑的记忆规律来看，肯定是预习之后再学，对知识的记忆更加深刻、牢固。我认为，提前学习，即预习，就像播撒知识的种子一样；正式学习，是给这些种子浇水、施肥。只有多次反复记忆，才能让知识的小苗茁壮成长，最后开花结果。

让孩子爱上学习的窍门在于家长先爱上学习

有些家长虽然给孩子买了各种智力教具，可是，总是难以长久坚持下去。一款新的教具拿到手，孩子可能着迷几天，随后便丧失新鲜感，甚至不再碰它了。这可怎么办呢？为了克服这一点，作为家长也应该投身其中，和孩子一起享受教具的乐趣，享受学习的乐趣。让孩子的“兴趣点”从“做什么”变成“和谁一起做”。

如果父母买了新教具，然后就甩给孩子，说“你自己玩吧”，那么，不管多么有趣的教具，孩子也不会产生持续的兴趣。因为从内心深处来看，孩子更想和自己最爱的父母一起玩，分享这份快乐。只有父母陪着孩子一起开心地玩耍，智力教具才能发挥出最大的作用，让知识和爱在快乐中无声无息地渗入孩子的内心。而且，在亲子游戏的过程中，您也会发现自己的孩子越来越聪明，这种喜悦感让您更加想和孩子一起玩耍。孩子学到了知识，感受到了亲情；父母收获了快乐，加深了亲子关系，世上还有比这更好的事情吗？

总结

如果父母可以利用智力教具陪孩子一起边玩耍边学习，孩子将感到无比快乐。

陪伴一段时间之后，您就会发现自己的孩子越来越聪明，越来越好学了。

10

多带孩子去科学馆、博物馆“游玩”

——对学习产生“心动”的感觉

现在的父母平时都很忙，周末好不容易想休息一下，放松疲惫的身心，孩子又跑过来说：“爸爸，带我出去玩玩吧！”没办法，陪伴孩子也很重要啊。可是，很多父母不知该去哪里玩耍，能想到的就是游乐园。

来到游乐园才发现，这里人山人海，每个游乐项目都要排队，而且一排就是90~120分钟。终于排上了，可一个项目最多也就开心几分钟。再去排下一个项目，排队中要去上个厕所的话，回来还得重新排队……孩子也感到不耐烦，开始发牢骚……

“不是你要出来玩的吗？！”父母真想骂一通，可作为家长，还得把火气强压下去，还得逗孩子开心，继续陪他们排队。最后，终于回到了家，可发现已是晚上，周末的一天就这样过去了。留给大人和孩子的，只有疲惫的感觉。

当然，这只是我举的一个极端的例子，但相信很多朋友在周末都有过类似的经历吧。

要让我推荐的话，绝对不会推荐您一家周末去游乐园。我觉得去科学馆、博物馆可能会玩得更开心一些。

为什么要常带孩子去科学馆、博物馆？

我建议家长经常带孩子去科学馆、博物馆游玩，主要有三个简单的理由：

（1）实际体验更容易留在记忆中；

（2）对父母来说更划算，还能获得满足感；

（3）对升学考试也有帮助。

<u>（1）实际体验更容易留在记忆中</u>

我们又要谈到记忆的规律，对人类来说，与知识相比，投入感情参与的活动，更容易留在记忆中。大家可能都有体会，一篇课文读上几遍、十几遍，可能都没法完全背诵下来，但我们曾经去科学馆、博物馆看到的事物，可能一直深深扎根于脑海之中。所以，有机会的话，多带孩子参与这样的体验式学习吧。

<u>（2）对父母来说更划算，还能获得满足感</u>

带孩子去科学馆、博物馆，不能说："走，咱们去学习！"而应该说："走，带你出去玩！"虽然只是换一种说法，但"玩"就会让孩子感觉轻松愉快。孩子有了这样的心

情，那不管是去游乐园、科学馆还是博物馆，其实没什么差别。但对父母来说，差别可就大了。

首先，去科学馆、博物馆可比去游乐园省钱多了。前者门票大约只有后者的五分之一。而且，科学馆、博物馆也没那么多人，更不用排队等一两个小时那么痛苦。



在科学馆、博物馆的体验，更容易留在记忆中

其次，孩子在科学馆、博物馆可以学到更多的知识，这是在游乐园里得不到的收获。看孩子学到了知识，家长肯定也会获得相应的满足感。

（3）对升学考试也有帮助

现在私立初中的入学考试，出题非常灵活，其中比较有名的要数麻布中学。麻布中学每年举行的小升初考试中，社会科

目都会选一个主题，出一道需要学生深入思考，而且横跨地理、历史、公民等多个领域的综合题。例如，2018年的主题是“感情”。

另外，樱荫中学的考试题，虽然社会科目的考题按地理、历史、公民进行了分类，但每一类的题都需要学生具有深刻的认识才能做出精彩的回答。比如，2018年社会科目考题中历史类题目的主题就是“传染病”。要求学生挖掘人类历史从古至今的重大传染病疫情，并做出自己的思考与评论。

一般补习班对理科、社会的课程安排，都是分类进行教学的。比如理科分为物理、化学、自然、生物，社会分为地理、历史、政治。分类垂直式的教学，难以应对横跨分类的综合考题。为了弥补这种不足，我建议家长多带孩子去科学馆、博物馆。

例如，天然气博物馆，就是以天然气为主题，从多个角度给参观者展示天然气相关知识的博物馆。从天然气的历史、分布、开采，到天然气的利用、城市规划、环保问题等，可谓一应俱全。像这种从不同角度审视一个主题的能力，正是私立学校要求学生具备的能力。

由此可见，带孩子去科学馆、博物馆的好处多多。现在，您应该不用发愁周末带孩子去哪里玩耍了吧。

总结

带孩子去科学馆、博物馆玩，既省钱又不用排队。

主要的，还能让孩子学到知识，培养综合思考的能力。

11

活用视频网站，帮孩子学习

——对学习产生“心动”的感觉

每年，日本都会对青少年进行理想职业调查。近几年来，“网红”出现在了青少年理想职业排行榜的前列。听到这个消息，相信很多成年人都会皱起眉头，您是否也会对这种现象感到担忧呢？

确实，视频网站充斥着大量为了博人眼球而拍摄的愚蠢视频，很多成年人对此持有抵触态度。但是，我们不能以偏概全，其实视频网站并不全是那些无聊的内容，也有很多精彩、有用的内容。视频网站作为一个内容平台，承载的内容肯定是多种多样的，我们选择其中好的内容为己所用就行了。不用因为一部分无聊的内容，而否定整个视频平台。

电视节目也是一样，既有低俗的搞笑综艺频道，也有教育频道、纪录片频道等有营养的频道。而视频网站上，也有大量教育资源，而且质量相当高。与其简单粗暴地将孩子和视频网站隔离开，不如引导孩子合理活用视频网站，发挥其教育作用和生产作用。

视频网站作为企业，它们的目标是什么？

现在的视频网站很多，它们都是营利性的企业。既然是营利性企业，那么盈利肯定是它们的主要目标。视频网站盈利的基础就是用户量和浏览量。为了吸引用户浏览，它们肯定会允许一些“吸引人的”“有趣的”“娱乐性的”视频存在。当然，这些视频中有一部分确实没什么营养。但是，有理想的视频网站，绝不会把这种类型的视频作为平台的全部。以YouTube网站为例，它们的理念中就有一条是：“我们努力搭建一个教育、沟通的平台，想让用户借助我们这个工具把世界上发生的重要事情，不管大小，都能记录下来。”

实际上，在很多视频网站中，精彩的教育内容都在不断增多。如果孩子在小时候就能学会合理利用视频平台的方法，他将打开一扇学习的大门，开启一条学习的新路。这就离不开家长的科学引导和教育。

我们伸学会在知名视频网站也开通了账号，我们会定期拍摄一些讲述育儿经验的视频、教学视频等，上传到视频网站上，分享给大家。像我们一样的内容提供者，还有很多呢，而且很多都是相当专业的教育专家。

不懂的知识，可以通过检索相关视频来学习

遇到不懂的问题，您该怎么做？以前，您可能会向前辈、老师、朋友请教。互联网普及之后，您可能已经习惯使用“百度”等搜索引擎检索答案。但现在，不光可以检索“网页”，还可以检索“视频”。随着网上视频内容的丰富，很多视频都可以帮我们解决问题。



上图是“使用谷歌搜索‘厌学’视频”的结果，我们可以检索到很多教育专家讲解孩子厌学的成因、解决方法的视频。对家长来说，简直太方便了。

不但家长方便，孩子也可以享受同样的便利。比如，孩子在学习有关月球的天文知识时，只看书上的文字介绍和二维的

图片，肯定难以理解得十分透彻。但如果在视频网站搜索到相关科普视频，那就不一样了。下页图就是在视频网站中搜索“月亮圆缺”的结果。有老师讲解的，有3D动画模拟的，还有在太空中拍摄的真实镜头。通过观看这些视频，孩子的收获肯定更多。



相关视频可以帮孩子加深对知识的理解

在视频网站上可以找到想要的学习视频，这只是它的有用点之一。可能大家也知道，随着大数据的发展，现在的网站还会根据用户的使用习惯自动推荐用户可能感兴趣的视频。当您最近比较多地搜索一个主题时，网站就会不断帮您推荐相关内容，让您的知识面越来越宽。

刚才，我们在视频网站搜索到了很多有关“月亮圆缺”的视频，现在播放其中的一个看看。此时，屏幕右侧就会显示出几个相关视频。

另外，一般视频网站还会显示一些和您搜索的主题比较远，但同属一类问题的视频。比如您搜索的是“月亮圆缺”，视频网站除了显示一些与月亮相关的视频，还会显示几个有关“太阳”“日食”的视频。它们同属于天文问题。观看了这些视频后，您的知识面更宽了，所掌握的知识更容易形成体系。



一开始，家长带着孩子一起在视频网站检索学习视频，教孩子检索的方法。以后，孩子一个人学习的时候，也会用这种方法去检索。不知不觉就培养了孩子自主研究、探索的习惯。

实际上，我在伸学会给孩子们上课的过程中，偶尔也会把在视频网站上搜索到的相关学习视频推荐给孩子们。因为我觉得视频网站上的一些教学资源真的很不错。换句话说，如果孩子掌握了在网上自行搜索学习内容的方法，也就是自主探索、自我学习的方法，那就不用花钱去上什么补习班了。

现在，我在伸学会给孩子上课，主要激励他们的学习热情，教他们学习的方法、思维方式，至于具体的知识、内容，我则逐渐引导他们自己利用网络（搜索引擎、视频网站、各种学习App）去学习。您在家也可以引导自己的孩子迈出未来学习方式的第一步。

总结

视频网站是知识和能力的宝库。不懂的知识可以去视频网站搜索、学习，其推荐的相关视频，还能帮我们加深理解、拓宽知识面。

12

告诉孩子“不要轻易做历年真题集”，孩子反而想去试试

——对学习产生“心动”的感觉

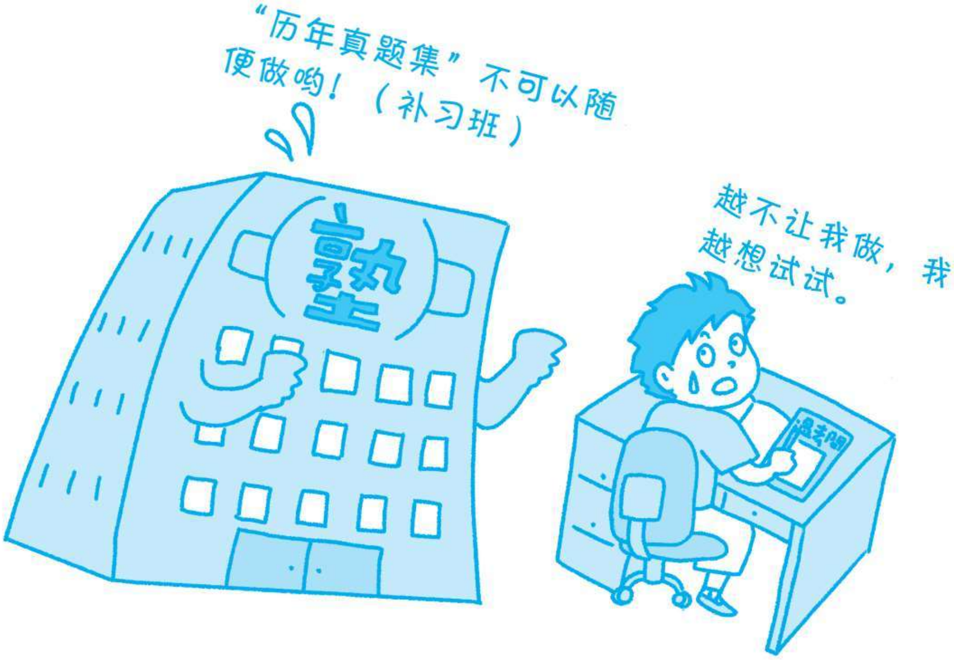
前面我们讲过，现在学习的知识如果和头脑中已有的知识存在一定的联系，就更容易被记忆下来。所以，如果孩子提前预习了今天要学的内容，那么在上课的时候，他就能更好地吸收今天学的新知识。以前，日本流行“不许提前预习”，但我认为那是不科学的，也害了很多孩子。

对于各个名牌中学的“历年真题集”，也存在一定的误解。据我所知，很多补习班告诉学生“不要轻易做历年真题集”。这样做也有一定的道理，因为如果孩子太早做“历年真题集”，到考试的时候，可能也忘得差不多了。为了防止这种情况的发生，确实要对“历年真题集”的使用方法和时机进行一定的管理。

但是在我看来，大部分补习班让学生做“历年真题集”的时机都太迟了。

每所学校的入学考试题目，都有自己的倾向。如果不了解自己理想学校的考试出题倾向，那么，就相当于盲目努力，结

果可能南辕北辙。就像都不知道终点在哪儿，就去参加马拉松比赛一样，多半会跑错方向，结果离终点越来越远。在学习的过程中，我们也应该尽早确定终点的方向。



使用“历年真题集”也有窍门

前面我说了这么多，您肯定会认为“我一定要让孩子提前预习，而且尽早让孩子做‘历年真题集’”。但实际上，您应该感谢那些不让孩子轻易做“历年真题集”的补习班。因为补习班越不让孩子做，越能激发孩子的好奇心，说不定您的孩子已经自己做过了。

罗密欧和朱丽叶为什么爱得那么深？

人类有一个有趣的特质，越是不让做的事，就越想做。“吃多了要长胖，别吃了！”反而会让人吃得更多。“不能违反校规！”反而让一部分学生想铤而走险。父母越是反对孩子早恋，孩子越容易偷偷地谈恋爱……

这种现象在心理学上被称为“罗密欧与朱丽叶效应”。对于自己的行为，人们总希望根据自己的意志和感情自由地进行选择。当这种自由被剥夺时，人就会感到极大的压力，并产生冲破束缚、重获自由的强大心理冲动。所以，当人被禁止做某事的时候，反而会强烈地想做这件事情。放到现实中，当父母要求孩子“赶快去学习”的时候，孩子反而不想学习了。

所以，我们不妨反其道而行之，想让孩子做某事的时候，表面上就禁止他做这件事。就比如学习，越不让他们学，他们越想学，甚至偷偷学。

“历年真题集”是把双刃剑，怎么用是关键

要想考取理想的初中，该初中历年的考试真题是必须得做的。但为什么很多补习班禁止学生自己做“历年真题集”呢？因为有些名校的考题难度很大，孩子不会辨别，如果使用的时机不对、选择的考题不对，非常容易挫伤学习热情。那么，该如何正确使用“历年真题集”呢？

在我们伸学会，当学生进入五年级后，就会让他们做一些真题集。在学生五年级暑假的时候，我们就会给孩子选择一些真题集让他们挑战。五年级暑假的时候，学生只学了五年级上学期的课本（日本学校春季是新学期的开始，暑假只是上学期的结束），要做六年级毕业时的考试题，还有不少内容是没学过的。尤其是数学考试中的奥数问题，比如“行程问题”“工程问题”“相似图形”“面积与边长的比”等，五年级上学期的孩子，根本没有学过。



选择相对容易的真题集给孩子做

首次见到这些题的时候，孩子们也大吃一惊，心中多多少少都会产生畏惧情绪。他们怀着战战兢兢的心情完成了考试卷，可结果，能得到70分的人还很多。

这样的成绩，不仅已经超过了历年该试卷的平均成绩，甚至达到了该初中的合格成绩。

即使考得不理想的同学，分数也达到了平均成绩。结果出来之后，孩子们倍感惊喜。

其实，这背后有我们伸学会的“套路”。我们最初选择给孩子们做的真题试卷并不是名牌初中的试卷，而只是中等初中的试卷。我们都会事先筛选，如果试卷中有八成内容孩子们已经学过，我们就可以给他们做。考试结果往往出乎孩子们的意

料："以前不让我碰真题集，我竟然能考这么高的分数！"自信心的建立，可以帮他们更喜欢学习，结果也会越来越好，从而进入良性循环。

我们还会在教室的墙壁上贴各个初中的考试合格分数，孩子做某校历年真题的成绩达到合格分数，我们就把他的名字写在学校后面。当他们挑战的学校越来越难，又能逐一合格的话，孩子们就能切实感受到自己的成长和进步。这会极大地激发他们的学习热情。我就曾遇到过一个总爱偷懒的孩子，但通过这样的测试看到自己的进步之后，一天，他突然来找我要了好几份真题卷拿回家去做。之后，他每天都会找我要几份真题卷。这个孩子的进步可谓神速，后来也果真考取了理想的初中。

其实，这种由浅入深的操作，在家里也可以进行。家长先对历年真题卷进行筛选，已学内容较多的卷子，先拿给孩子做。主要目的是帮孩子建立自信心。当孩子有自信之后，即使遇到自己没学过的难题，也敢于思考、敢于挑战，失败了也不会陷入懊悔的深渊，而是积极主动地去预习没学过的知识。这就帮他们打开了自主学习的大门。

另外，对于尚未学习的内容，也可以采取类似的方法引导孩子自己去预习。但在实践中我发现一个问题，有的孩子为了在上课时给老师留下好印象，提前一天把新课的内容死记硬背了下来。结果，虽然他们可以完美回答老师的提问，但没有真正理解，遇到举一反三的问题时，就露了马脚。所以，老师也

好，家长也好，首先要让孩子认识到，学习是为自己而学，不是为了获得别人的认可。

总结

家长可以试着禁止孩子做一些题，没准儿孩子会偷偷去做。人类有一个有趣的特质，越是不让做的事，就越想做。对于自己的行为，人们总希望根据自己的意志和感情自由地进行选择。当这种自由被剥夺时，人就会感到极大的压力，并产生冲破束缚、重获自由的强大心理冲动。所以，当人被禁止做某事的时候，反而会强烈地想做这件事情。

13

巧用学习App，让孩子边玩边学习

——对学习产生“心动”的感觉

在地铁或餐馆里，有些小学生因为无事可做，到处追逐嬉戏、大声喧哗的场景，相信您一定见到过。对这个年纪的孩子来说，跟他们讲道理可以奏效，但管用的时间并不长，也许他们安静几分钟之后又开始故技重演。如果大声训斥呢，调皮的孩子当然不吃这一套，而老实的孩子，从一开始就不会惹麻烦。

图像

这个时候，最管用的武器可能就是智能手机或平板电脑了。给孩子们一个手机或平板电脑，他们立马就能安静下来，乖乖地玩游戏去了。

可是，父母在获得片刻安宁的同时，大多心里也怀着不安和负罪感。因为现在到处都在宣传，小孩子长时间使用智能手机和平板电脑对身心的健康发育都有不良影响。

“为了让孩子安静一会儿，给他们手机或平板电脑玩，这是不是饮鸩止渴啊？对孩子的成长发育都会产生不良影响吧？”家长心里难免七上八下地担忧。

我认为，如果迫不得已非得给孩子玩手机或平板电脑的话，不如给他们下载安装一些教育类的App。这样一来，孩子在玩的同时，还能学到有用的知识。这不就降低了手机、平板电脑对孩子的不利影响吗？

只要孩子觉得有趣，他们就会记忆深刻

在学习的过程中，要记忆知识，肯定离不开多次的重复。但是，如果在无聊或者不感兴趣的情况下学习，就不容易记住知识，因为无聊的事情，谁也不想再重复做一次。所以，对于孩子学习，最重要的是建立一个轻松愉快的氛围和形式。在前面我也讲过，用游戏的方式引导孩子学习非常有用。

我们伸学会就采用了游戏式教学。我们在教学用的平板电脑上下载安装了一个“地图符号”游戏App。这个游戏很简单，天上不断掉下很多“地图中的专用标记、符号”，比如港口、田地、矿山等等。玩游戏的人要操作一个盘子接住这些符号，不能让它们掉在地上。一开始，老师们并不看好这个App的教学作用，担心孩子们即使热衷于玩这个游戏，也不会用心记忆地图符号。



专注玩游戏的同时，也学到了知识

但是结果大大出乎老师们的意料。这个游戏在学生中流行开来，孩子们争抢着玩耍，这倒没什么稀奇的，因为孩子们都爱玩游戏嘛。可是，过了一段时间，老师们发现玩游戏的孩子对地图符号的掌握甚至已经超过了老师。

关于提高学习效率的方法和技巧，前人研究出了很多种，比如，知识的网络化、增加输出量等。

如果孩子能够痴迷其中的话，那就不需要任何方法和技巧，他们也能很快记住。所以，不要盲目排斥游戏，我建议家长好好利用游戏型的学习软件，让孩子在快乐的游戏中学到知识。

数码学习游戏的优点与缺点

那么，该如何引导孩子使用电子产品中的数码游戏型学习软件进行自主学习呢？从边玩边学的理念来说，数码学习游戏和实物游戏（扑克牌、游戏棋）是一样的。

要说数码学习游戏和实物游戏有什么不同点，前者的结果显示更快，而且可以数值化显示。这也是让孩子痴迷其中的重要原因。玩实物游戏的时候，有时需要第三者的帮助，而数码学习游戏本身就具备这些要素，不需要别人的帮助。

不过，数码学习游戏也有它的缺点，没有竞争对手的时候，孩子很快就会失去兴趣。前面提到过的地图符号游戏，之所以在我们伸学会的孩子中流行了一段时间，是因为当时大家都想打出最高分，竞争非常激烈。

看到孩子一个人玩游戏型学习软件时，家长不要不管不问，应该主动和孩子一起玩，做他们的竞争对手。孩子获得高分，不要吝惜您鼓励的话语。总而言之，当孩子痴迷于某事的时候，是他们学习效率最高的时候。

还有这样的学习App

以下是我推荐的几款游戏型学习软件，家长们可以带领孩子一起研究一下。

名称	图标
■ 日本一周纪行 ■ 人体模型解谜 ■ 星座解谜 ■ 硬币游戏 ■ 心算超人 ■ 历史地名解谜 ■ 汉字填空 ■ 谚语猜谜 ■ 四字成语猜谜	

总结

在学习的过程中，要记忆知识，肯定离不开多次的重复。但是，如果在无聊或者不感兴趣的情况下学习，就不容易记住知识，因为无聊的事情，谁也不想再重复做一次。所以，对于孩子学习，最重要的是建立一个轻松愉快的氛围和形式。数码游戏型学习软件，可以马上显示结果，并且以数值化的形式显示结

果，这是容易令玩家着迷的一个重要因素。家长也来和孩子一起玩吧！

第二章

Reason 理由——让孩子感受到学习的“价值”


下一题有点难度咯！
数学
12 题
……
……
这小子没什么干劲呀。
摇啊摇
摇啊摇
老爸，我想问一句。
这样的题，在生活中有什么用啊？
第 2 题 求下列图形的面积
××cm
トントン
确、确实没什么用……
您也这么认为吧。
老公，振作一点啊，别中了儿子的圈套。
想想我小时候……
也总让我爸爸头疼！
为什么非得学习呢？！
摇啊摇
这、这个……
爸爸的爸爸
上小学时的爸爸


问得好！
了不起的问题！
谁？
啪
现在我好感动！
呜呜呜
颤抖
Reason 颤抖
『为什么非得学习?!』
这是孩子从内心深处发出的呐喊！
突然觉得好热啊……
Reason
这个问题，我来回答！
我是ARCS战队的『R』。
R君好热情啊……
唉……
走！跟我一起去寻找问题的答案吧！

01

孩子的干劲从何而来

——让孩子感受到学习的“价值”

孩子要是能自觉、自愿地去学习该有多好啊！恐怕这是天下父母共同的心愿吧。也正因为父母的愿望太强烈，一旦孩子不认真学习，父母就会产生被辜负的感觉，从而焦躁不安，甚至对孩子大发雷霆。

但是，越是靠强制、怒斥来让孩子好好学习，反而会把孩子推向自主学习的反方向，甚至让孩子讨厌学习。很多家长都是靠怒斥来催促孩子学习的，这让很多孩子产生一种误解，认为“我学习就是为了平息父母的怒火”。我从很多刚加入我们伸学会的孩子身上，都看到了这一点。要知道，为了平息父母的怒火而学习的孩子，成绩和能力都是无法得到提升的。

为了不把孩子逼到这种地步，也为了家长自己的身心健康（免得气出心脏病、高血压、精神分裂症），我们应该先了解一下“什么是真正的学习热情，它从哪里来”，然后再去努力激发出孩子的学习热情和干劲。



家长越发火，孩子越不想学

孩子的干劲从外面来，还是由内心生？

干劲，也就是我们所说的学习热情、学习动力，大体上可以分为两种：一种是从外部获得的，另一种是从内心涌起的。用专业术语讲的话，分别是“外部动机”和“内部动机”。

来自外部的动力，指自己的行动是在外部（他人或环境）的报酬、命令下所做出的。例如，“考试考不好的话，爸爸妈妈会生气，所以我得好好复习”（避免受罚）；“做完作业我就可以玩游戏了”（想获得报酬）。

去水族馆看过海豚表演的朋友可能都知道，海豚每完成一个指定表演动作，饲养员都会喂它们一条小鱼作为奖励。这就是一个外部动机的例子。

对海豚来说，按要求做表演动作，只是获得小鱼的手段。没有奖励的话，海豚是不会主动做表演的。

由内心产生的内部动力，是指自己所做的行为完全是自愿、自律性的，是出于兴趣而做的。举例来说，“想获得最新的信息而上网搜索”（好奇心）；“想了解事物之间的内在联系”（求知欲）；“想比以前做得更好”（上进心）。

让孩子独处的时候，他们不会一直发呆，过不了多久就开始找事情做，要么看电视，要么玩点什么。他们这么做不是为

了获得什么奖励，也不是躲避大人的惩罚，就是想这么做而已。周末有空的时候看看书、玩玩游戏，也是同样的道理。这些行为本身，就是孩子的目的。

以上两种动机中，先被我们发现的是外部动机。20世纪50年代以前，心理学的主要流派行为主义心理学，通过动物实验来研究动物的学习行为。

这一派的学者用鸟做实验，给鸟笼里安装一个开关，只要鸟按下开关，就可以得到食物。经过反复练习，鸟学会了按开关以获得食物的技能。延伸到人类身上，这些心理学者认为，人类行为的动机也是为了获取报酬。所以，以不同的方式给予不同的报酬，就可以给人带来不同的驱动力。在职场上，对于“人为什么要工作？”，这个问题给出的回答是：“经济动机（获取报酬）是人类工作行为的全部动力。”

但是，随后研究人员逐渐发现人类的劳动意愿还和“职场中的人际关系”“想做有意义的事情”等因素存在联系。于是，学者们开始关注人的内在动力。

凭外部动机学习的孩子的特征

- 行动只是手段
- 超过最低限度即可
- 容易放弃



凭内部动机学习的孩子的特征

- 行动本身是目的
- 追求没有上限
- 坚忍不拔，奋斗到底



我想问一下读者朋友，您在公司上班的动机是什么呢？是“为了挣钱”“不被上司骂”等来自外部的动力吗？还是“这份工作很有意义，我想把它做得更好”“公司有那么多信任我的同事，我喜欢和他们一起工作”等发自内心的动力呢？

然后，您可以用同样的方式对孩子学习的动机进行分析，再把您工作的动机与孩子学习的动机进行比较。

您是希望孩子“为了不被父母骂而学习”，还是希望孩子“为了让自己变得更聪明、更有能力而学习”呢？

学习的理由将左右学习的态度和方法

对于前面的问题，我想大部分家长的回答都是后者，希望孩子“为了让自己变得更聪明、更有能力而学习”。为什么大家都选内在动力呢？因为学习的理由不同，孩子学习的态度和方法也会有很大区别。家长们也很清楚这一点。

受内在动力驱使进行学习的孩子，会持续、深入地学习。

只要他们觉得“我想知道”“我想了解”，就会按自己的意愿继续学习下去。他们也会积极地探索更好、更深、更高效的学习方法，并将其应用到学习实践中。而且，遇到难题、困难时，他们不会轻言放弃，而是坚忍不拔地和困难斗争到底。

而在外部动力驱使下学习的孩子，只看重眼前的结果。为了不被父母责骂而学习的孩子，只要达到了父母不责骂的学习标准，他们就不会再继续学习了。因为他们的目标只是完成任务，所以根本不会在意什么学习方法。另外，当他们感觉即将失败，或成功的可能性比较小的时候，就会很轻易地放弃努力。

要想让自己的孩子在学习中迎难而上、坚忍不拔，又愿意主动探索高效的学习方法，前提就是家长和老师要想办法激发出孩子内在的学习动力，让他们从心底里想学习、爱学习。

总结

请大家了解外部动机和内部动机的区别。

靠打骂强迫孩子学习，孩子就会应付了事、偷工减料。

02

让孩子自己选择，能够激发他们的内在动力

——让孩子感受到学习的“价值”

学校会留家庭作业，而且随着年级的升高，家庭作业的量也逐渐多起来。有些学生还报了课外补习班，补习班也有家庭作业。另外，弹钢琴、游泳、画画……音体美的兴趣班也报了不少。这导致很多小学生比上班的成年人还要忙碌。要想把所有这些项目都完成好，就需要制订严密的计划，并严格、高效地按计划去实施。

制订好的计划，也是需要技巧的。以周计划为例，首先要准确把握这一周之内总体要完成多少学习量，有哪些科目，然后还要为每个科目分配合适的时间，最后再细分到每一天、每一个时间段。这么严谨的操作，恐怕是小学生难以胜任的。

在这种情况下，很多家长的做法是替孩子制订计划。

然后，要求孩子像机器一样按照计划去做就行了。

但是，这样做存在很大的问题。

被强制做的事情，不会有趣

人类有一种根源性的欲求，那便是“自主权”。人都希望自己进行选择，自己作为主体采取行动。实际上，自主性与我们的动力、幸福感紧密相连，而且，它发挥的作用远超出我们的想象。

当人的自主权被剥夺，所做的事情都是别人强加的，那不管是学习还是工作，都会变得很无聊，或者说成为一种负担。所以，父母原本是出于好心帮孩子制订了学习计划，然后要求孩子按照计划执行，但从孩子的角度来看，这相当于爸爸妈妈强迫自己做事情。结果，造就了很多讨厌学习、讨厌弹钢琴、讨厌画画……的孩子。

那好吧，“把自主权还给孩子，让他们自己选择要做的事情”。可是，真让他们自己选择的话，新问题又来了。那些不是特别喜欢学习的孩子，会选择哪些活动呢？您可以试着想象一下。



家长制订计划让孩子执行，孩子就会觉得无聊，提不起干劲

看电视、玩游戏、看漫画、玩手机……您是不是同时还能想象出孩子父母紧锁双眉的样子呢？

确实，让孩子自己制订学习计划，是孩子喜欢上学习之后才能做的事情。在他们喜欢上学习之前，就给他们完全的自由，那他们肯定会选择“只玩耍不学习”。

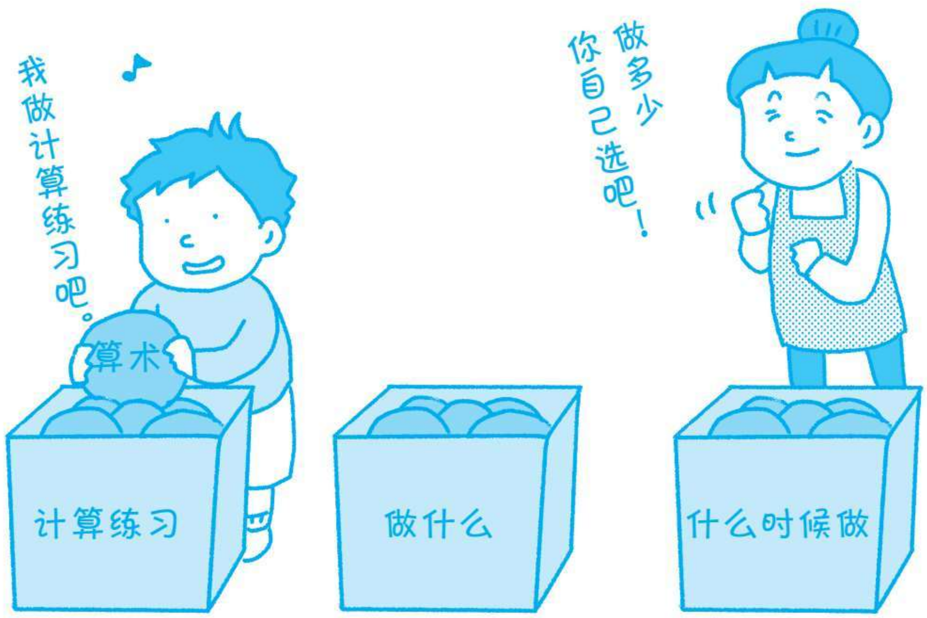
作为家长和老师，我们绝不能放任孩子选择“只玩耍不学习”，那该怎么做才好呢？

能够自己选择的“感觉”，也会让孩子干劲十足

一种有效的方法是给孩子“能够自己选择的‘感觉’”。我们先来看一下耶鲁大学心理学家戴安娜·科尔德巴和斯坦福大学心理学家马克·雷巴进行的实验，这个实验是关于孩子做选择时的感觉。实验者召集了72名小学四五年级的学生，给他们玩一种科幻主题的计算机数学游戏。

实验者让一部分学生自由命名宇宙飞船的名字，并可以从4个角色头像中选择一个代表自己。其他的学生同样玩这个游戏，但是宇宙飞船的名字和角色头像都是电脑预先设置好的，他们没有自己选择的权利。

结果显示，自己选择头像和飞船名字的学生，更喜欢这个游戏，甚至休息时间也不愿离开电脑。不仅如此，在后来进行的数学考试中，这些学生的成绩也要高一些。由此可见，即使孩子选择的对象和学习的内容毫无关系，只给他们自由选择的“感觉”，就能极大地满足他们对“自主权”的欲求，从而提高学习动力，取得更好的成绩。



尽量让孩子自己选择“做什么、什么时候做、做多少”

作为老师，我知道其中的道理，所以在伸学会我会尽量多给孩子们自由选择的机会。举例来说，给孩子们留作业的时候，我就给他们一定自由选择的权利。不过，因为教学计划的限制，每周学习的内容是事先安排好的，所以留作业的时候，“做什么”选择的余地不大，就连我也没有太多选择的空间。

不过，“什么时候做”是可以做文章的。我会和同学们商量做作业的时间，最后让他们决定。仅仅如此，孩子们已经非常高兴了，“做作业的时间我可以自己决定啦”！他们对自主权的渴求得到满足后，做作业的动力就大大增强了。在家里的时候，爸爸妈妈也可以学我的方法，适当给孩子们一些自主权。

“怎么做”也应该让孩子自己决定

对于“怎么做”，很多家长总会对孩子指手画脚：“应该这么做！应该那么做！”实际上，在这种情况下，大人应该淡出孩子的视线，让他们自己思考，决定该怎么做。不过，在这个过程中，我们可以发挥重要的引导作用，在不干涉孩子自主权的情况下，潜移默化地教会孩子该怎么做。举例来说，在伸学会，我会打着“做实验”的名义，分别让孩子修改错题和不修改错题，然后让他们自己比较两种情况下考试成绩的高低；做计算题的时候，分别让孩子写出计算过程和不写计算过程，然后让他们自己比较两种情况下计算出错的概率……

我举一个实际例子，让大家看看这样做的效果。伸学会有位同学小K，四年级的时候做计算题从来不写计算过程，只写最终答案。经过我们的引导之后，他发现不写计算过程的出错概率非常高，所以现在小K会非常自觉地写计算过程。而且，他的学习态度也有很大转变，现在用于学习的时间比以前增加了很多，成绩也提高了不少。改变行动就会改变结果。我用的“比较实验”的方法，大家也可以在家里用起来。

除此之外，让孩子自主选择文具，也是激发学习热情的一个方法。比如，让孩子根据科目选择不同颜色的笔，虽然这是很不起眼的一个小动作，却可以获得选择角色头像和为宇宙飞船命名一样的效果，让孩子的自主权欲求得到满足。就像我们

大人买了一双心仪的跑步鞋，就迫不及待地想要去跑步一样。尤其对于那些缺乏学习兴趣的孩子，特别推荐使用这个方法。

“做什么”“什么时候做”“做多少”“怎么做”……能让孩子自己决定的，尽量让他们自己决定。另外，除了上述有关学习本质的内容，像文具等与内容不相关的事物，更应该让孩子自由选择。这样可以激发出孩子的干劲。但家长朋友们需要注意一点，通过各种形式强迫孩子进行选择，并不是真正给孩子选择的自由，也不能满足孩子对自主权的渴望，更不会激发出他们自主学习的热情。

总结

“学什么”“什么时候学”“学多少”“怎么学”，尽量让孩子自己决定。除此之外，让孩子自己选择文具等与学习内容不相关的事物，也是激发他们学习热情的小技巧。

03

给六个“动力引擎”点火

——让孩子感受到学习的“价值”

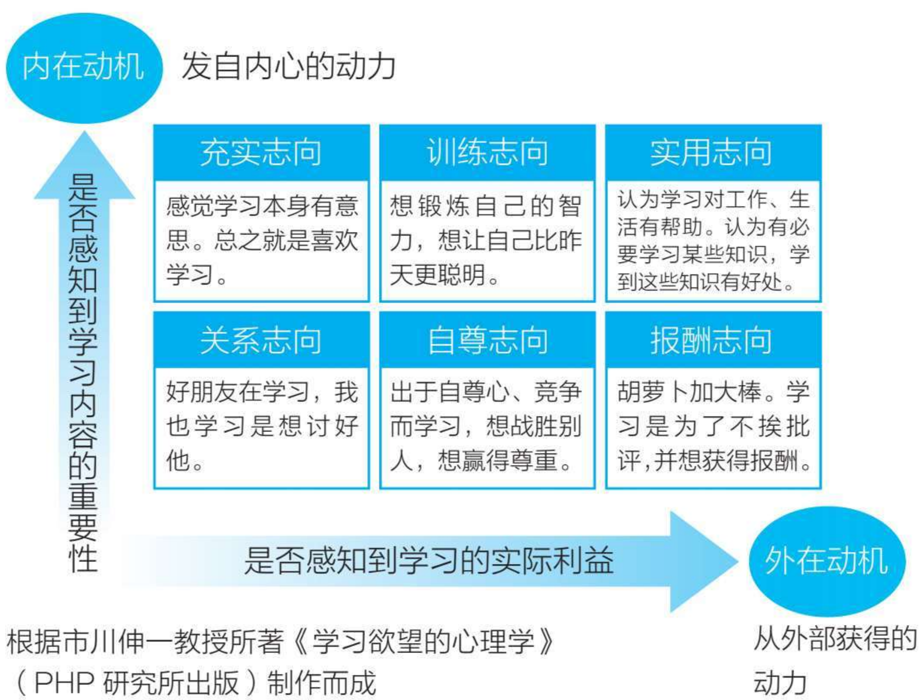
我们已经知道，内部动力比外部动力更加有效、持久，但具体怎么做才能激发孩子的内在学习动力呢？接下来，我先对内外两种动机进行更加详细的划分，然后再提出具体的行动建议。

孩子的“动力引擎”有六个

现在给大家介绍“动机的两种分类”。我在东京大学市川伸一教授关于外部动机和内部动机的相关理论基础上，将问卷调查《人为什么学习？》的结果进行分析、分类之后，得出的结论。也就是所谓的“六个动力引擎”。下面将逐一为您介绍这六种动力引擎。

（1）报酬志向……把学习作为获得报酬的手段（想受到表扬，不想被批评）

孩子的六个动力引擎



根据市川伸一教授所著《学习欲望的心理学》（PHP 研究所出版）制作而成

孩子不好好学习的时候，很多家长会采取批评、责骂甚至是体罚的方式惩罚孩子，目的是想督促孩子好好学习。从动力引擎的分类来看，这种方式与“用报酬引诱孩子学习”属于同一类，即“报酬志向”。但是，从孩子的角度来说，“我不想被惩罚，所以要好好学习”，出于这种动机而学习的话，他们心中难免会对学习本身产生负面印象。因此，我们不提倡使用惩罚的方法敦促孩子学习。这时，我们可以采用“报酬志向”中的另一种方法，通过夸奖、赞美（精神上的报酬），来鼓励孩子学习。

在六种动力引擎中，一开始，对孩子使用报酬志向中的“赞美大作战”是比较有效的。在我们伸学会，会使用小点心作为孩子认真学习的奖品（物质报酬+精神报酬）。

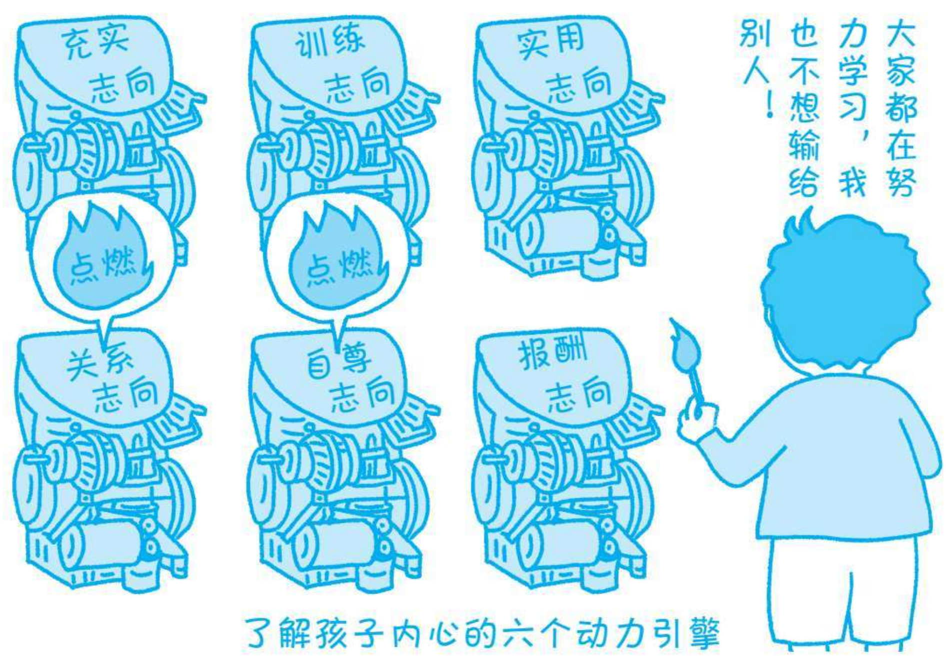
我们会把报酬志向当作一个入口，先把孩子们领进门，之后他们可能点燃更多的动机引擎（但是，报酬志向的使用方法是很有讲究的，我会在第四章进行详细讲解）。

（2）自尊志向……出于自尊心或竞争欲而学习（想赢，不想输）

有些孩子出于想要超过别人、不想输给别人的心态努力学习，他们的这种动力就是所谓的自尊志向。尤其是身边的朋友中有和自己实力相当的人时，孩子特别容易受自尊志向的驱使而努力学习。

不过，当孩子连续失败的时候，家长一定要引起重视，需要适当给孩子加以心理疏导。孩子连续胜利的时候，当然会乘胜直追，继续努力前进；但连续的失败，往往会让他们灰心丧气，甚至彻底放弃。

从学校或补习班的角度来说，通过煽动同学之间的竞争来激发学习热情的方法是比较简单易行的。但是，在竞争中，胜者总是少数，而败者才是大多数。所以，这样的竞争很难鼓舞全体成员的积极性。



所以，想通过竞争方式来激发全体同学积极性的时候，不要以成绩排名作为衡量标准，而应该让孩子和自己比较，比如，“进步最大的同学”“学习时间最长的同学”“做对题目最多的同学”等。

（3）关系志向……被别人带动，一起学习（因为大家都在努力学习，希望好朋友能看得起我）

如果有一天孩子告诉您："爸爸，我要好好学习，准备小升初考试了。"背后的原因是什么，您了解吗？会不会是因为"全班同学都在朝着小升初考试努力"呢？实际上，身处一个有着共同目标的集体中，是件非常幸福的事情。试想一下，假设全班同学大多都不在乎成绩，只有您一个人努力学习，您能坚持多久呢？反之，如果全班上下都在为升学而努力学习，您想不努力都很难吧。

干劲，是会传染的。在学习动力很强的孩子周围，会聚集很多动力强的孩子。所以，在给孩子选择补习班的时候，除了老师的教学水平，还要考察班级同学是否有团队意识、班级内的人际关系是否和谐、大家是否都具有共同的目标等。

（4）实用志向……对未来的工作、生活有用，所以努力学习（为了现在或将来的实际好处而学习）

让孩子们了解学习的内容对个人、社会有什么用，具有很重要的意义。小学所学的内容能对社会有大贡献，还真不好给孩子举例子。但我们可以从生活中的小事着眼，比如："学好英语的话，去外国旅行就不愁交流的问题了"；"把地理学好，去一个地方旅行时，也能大体知道那儿有什么特产、有什么名胜古迹"；"学好数学，买东西的时候找零钱就不会算错"；"学好数学，在高速公路上你可以根据距离和车速，计

算所需的时间”……哪怕是生活中的小用途，也能激发出孩子对学习的兴趣。

（5）训练志向……为了提高自己的能力而学习（想让自己变得更聪明、更博学）

前面讲的自尊志向这种动机，主要关注的是自己和他人的比较；而训练志向，关注的是自己和自己的比较。

在坚持不断的学习中，肯定会遇到“以前不会的题，现在竟然会做了”的喜悦时刻，不断出现的这种喜悦瞬间，能让孩子感受到成长的快乐，从而进入“我想变得更好”的良性循环。而且，他们还会为了进步而探索更好的学习方法，“哪个时段学习最有利于记忆？”“怎样用脑最轻松？”……对于进入这个阶段的孩子，家长只需偶尔告诉他们：“在这方面，你比前两天又进步了。”

（6）充实志向……学习本身让人感觉充实、快乐（学习使我快乐，我喜欢学习）

如果孩子已经达到这一境界，那家长要做的就是静静地守护，不去打扰他们即可。不过，这种境界并不是所有孩子一开始就能达到的，或者说大多数孩子都不可能很快具备这样的学习动力。比如，一个不擅长计算的孩子，要让他爱上数学，恐怕要经历很多艰难险阻。可以说，充实志向，是我们在学习动力方面的最终目标。

需要注意的是，如果孩子已经达到充实志向的境界，再对他的努力给予报酬奖励的话，反而会减弱他的学习动力，这种现象叫作削弱性效应（The Undermining Effect）。

不管哪个引擎，先点燃它再说

这六种动力引擎，有倾向于外部动机的，也有倾向于内部动机的。请参见P078的图表，右下方倾向于外部动机，左上方倾向于内部动机。举例来说，越向右移动，人越重视实际利益。

那么，在那个图表中，是上层的动力引擎重要，还是下层的重要呢？经过观察我们可以发现，上层的引擎是和学习内容相关的动机，下层的引擎是和学习内容无关的动机。举例来说，具有实用志向的孩子，他努力学习英语是因为“觉得学英语有用”，所以，学习的内容必须是英语，学别的他可能就没有如此强的动力了。但对于处于报酬志向阶段的孩子，他学习是因为“不学习的话会被父母责骂”，所以他努力学习的动力和学习的内容没有关系。

由此可见，要想让孩子具备内部动机，进行高质量的学习，我们更应该重视上层的引擎。“我喜欢学习，不学习就不舒服”“想让自己变得更聪明”“有用的知识永远也学不完，所以我要努力学习”……这是比较理想的学习状态。实际上，市川伸一教授经过研究发现，具有上层学习动机的人，更倾向于选择优秀的学习方法。

另一方面，下层学习动机与学习内容无关，是不是说这些动机就不太好呢？其实也不是。拥有下层学习动机的人，并没

有选择不良学习方法的倾向。也就是说，拥有下层学习动机，并不会有什么损失。



同时拥有多种学习动机（动力引擎），学习更持久

一开始，就希望孩子具备上层学习动机是不太现实的，我们可以把下层动机作为入口，先把孩子领进门。要想让孩子对原本不太擅长的科目立马产生好感，也不是容易的事情，所以我们应该从“做好了会被表扬”“大家都在学这个”入手，通过外部动机先让孩子不排斥学习。

而且，要提高孩子学习的持久性，同时具备多种学习动机很重要。就像飞机一样，一般都有多个引擎，即使一个引擎出现故障，其他引擎还能保证飞机正常飞行下去。所以，孩子具备多种学习动机的话，即使哪一个动机削弱了，其他动机仍能保证他继续学下去。充实志向虽然看上去是最好、最高级的学

习动机，但它也有缺点，就是容易冷却。大家可以回想一下，您从小一直坚持到现在的兴趣爱好，有几样呢？恐怕少之又少。

所以，只有拥有多种动力引擎，相互扶持、相互补充，才能保证孩子飞得更高、飞得更远、飞得更轻松。

总结

学习动力的“引擎”有六个，请好好思考一下，哪种引擎更能驱动您的孩子。同时拥有多种动力引擎，才能保证学习更持久、更高效，所以，我们最好全方位着手，点燃更多的引擎。

04

激发孩子的六种动机入口篇

——让孩子感受到学习的“价值”

“我家那孩子，一点学习欲望也没有……”“别说考试改错了，我儿子平时的家庭作业都不好好完成！”“我小时候，就怕考不好回家挨骂，所以拼命学习。可现在我的子女，因为学习不知跟他们发过多少次火，可他们一点也听不进去，真不知道该如何是好……”

我想，家长朋友多多少少都有类似的烦恼吧？这样的烦恼，也是比较常见的教育失败模式。前一节我们了解了学习的动力，读到这里，相信您已经隐约觉察到自己教育失败的原因了吧？

对于不同的孩子，六种动机中哪个更容易被点燃，是因人而异的。您可以回忆一下自己上学时的经历，不管是您还是您周围的朋友，同时具备了全部六种动机的人，几乎不存在。

每个人都有自己的特质，容易被点燃的“脉门”也不尽相同。很多家长在教育孩子的时候，不会用心观察自己孩子的特点，而是“先按我小时候的经验来吧”。

但是，当年适合自己的动机，可不一定也适合自己的孩子。因为孩子并不完全是父母的复制品。所以，当一种激励方法不奏效的时候，应该马上换其他方法，激发其他的动机。可是，有些家长并不知道动机的种类，更不用说其他方法了。所以他们只会反复用一种不奏效的方法去激励孩子，结果不但无法激发孩子的积极性，还会搞得孩子不胜其烦。



孩子适合的动机，可不一定和父母一样

读过前一小节，您应该了解了动机的分类。本小节和下一小节，将教您如何点燃孩子的各种动力引擎。

给报酬志向点把火

●不要批评，要赞美

●放弃成果主义，奉行行动主义

●孩子有了好的表现，马上表扬

●表扬要具有一贯性

●让孩子自己设定报酬

“不去做那些会被责骂的事”和“再做一次会被表扬的事”，您觉得孩子更容易接受哪一种？当然是后者。对孩子来说，做一件事受到了表扬，他们就知道这是一件好事，断定可以做。而且，自己已经成功地做过一次，再做一次的成功率应该会更高，所以他们也愿意做。所以，当孩子做了一件正确的事，家长应该立刻表扬，比如“做得好！”“下次还这么做！”，这样可以激发孩子继续做下去的愿望。

即使因为某事不得已批评孩子，最后也要明确告诉孩子“我希望你下次……这样做”，给孩子指明方向，方便他们改善自己的行为。

结果，有一定的偶然性和不确定因素。在学习中，结果可复制性不强，但过程是完全可以复制的。拿登山来举例，能否

登到山顶，受到很多因素制约，比如天气。但是，是否比上一次登得高，是完全可以衡量和评价的。所以希望家长更多地关注孩子学习的过程，过程中的优秀表现一定不能埋没。

关于表扬的窍门，我会在第四章中详细介绍，总体上说可以分为三个方面："表扬行为""发现好的行为立刻表扬""表扬要坚持一贯的标准"。表扬的目的是让孩子以后自己就可以辨别"哪些是好的行为"。

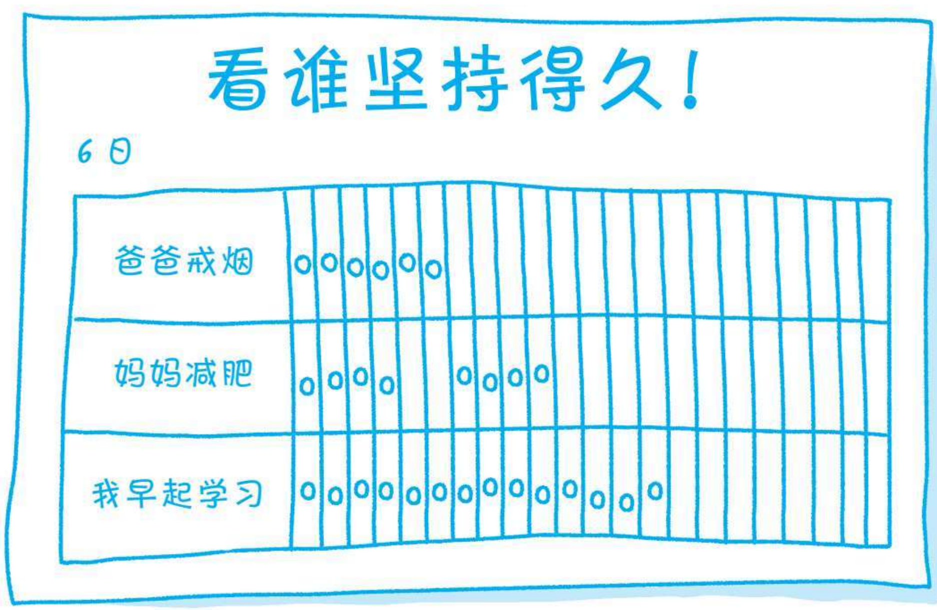
给自尊志向点把火

●和水平接近的竞争对手相互切磋

●为了让胜负清晰可见，要将分数可视化

要想点燃孩子的自尊志向，先给孩子找一些实力相当的竞争对手吧。比如，在选择补习班的时候，要找同学成绩差不多的班级，给孩子一个有胜有负的环境。

在学校或补习班，给孩子找旗鼓相当的对手、制造竞争环境比较容易，但在家里也想制造类似的竞争气氛，该怎么做呢？父母和孩子之间、兄弟姐妹之间，实力的差距是非常明显的，比试同一件事的话，胜负多半是固定的。难道就没有办法了吗？有！我们可以在竞争的内容上做文章。可以不单单比结果，还比行为的过程，或者为强者制定一些限制条件。



家庭成员之间的竞争，也可以激发孩子的自尊志向

比如：“爸爸戒烟、妈妈减肥、儿子早起学习，看谁坚持的时间长。”

“爸爸考会计师执业资格的学习时间和儿子做计算题的时间，哪个更长？”

“爸爸和儿子同时解一道数学题，儿子的解题时间是爸爸解题时间的2倍，哪个更短？”

设置这样的家庭竞争，您觉得如何？

给关系志向点把火

●共享目的、目标，营造团队整体感

●想让孩子做某事，家长自己先以身作则

在给孩子选择补习班的时候，家长需要关注孩子和补习班同学的人际关系。身边的朋友，如果和自己拥有共同的目标，则孩子们更容易相互激发、相互促进。

拿我们伸学会为例，我们会有意制造一些活动和场景，帮同一个班级的孩子营造团队整体感。比如，让班里每个同学向大家报告上一周的总体学习时间；让同学之间相互写加油的信；让同学结成小组，相互讲解数学题；等等。

在家里，激发孩子关系志向的最佳方法，是让孩子看到“爸爸、妈妈也在学习哟”。比如“为了考取会计师资格而努力学习”“读烹调书籍，学做新菜”“养成在客厅读书的习惯”等，总之，父母要在孩子面前展现出一种“挑战学习新知识”的姿态。我小的时候，每天晚饭后，爸爸妈妈都会在客厅读一个小时的书，所以我从小就喜欢读书。反之，如果吃过晚饭父母就往沙发上一躺，打开电视看连续剧，那孩子也无心看书学习。记住，父母是孩子最好也是最坏的老师。

总结

报酬志向，“表扬大于批评”“好行为，立刻表扬”“表扬要坚持一贯的标准”。

自尊志向，“制造竞争对手”“有输有赢，不让孩子赢得太轻松”。

关系志向，“引导孩子结交可以相互扶持的好朋友”“父母给孩子做好表率”。

05

激发孩子的六种动机目的地篇

——让孩子感受到学习的“价值”

通过表扬的方式诱导孩子学习，时间长了，连我们自己也觉得做作，有时甚至会违心地表扬孩子……在伸学会的家长会后，我经常能听到一些家长有类似的困惑。

作为家长，都希望自己的孩子能够感受到成长的快乐，又能热爱学习、享受学习。很多家长通过直觉也能想象到，热爱学习、享受学习的孩子，会主动去学习，自主研究好的学习方法，最终的成果（学习成绩）也一定很优秀。可是，如何才能点燃孩子自主学习的动力引擎呢？

给实用志向点把火

●给孩子讲述，或者让孩子自行思考，当前学习的内容在现实中的用处

●给孩子讲述自己当年在学校学到的知识如今在工作、生活中的用处

一般小学生不会去想现在学校学的知识以后会有什么用处，即使思考这个问题，可能也不容易联想到未来的实际用途。就连作为家长的您可能也在心里抱怨过：“孩子学这个知识，以后能有什么用呢？”我上小学学英语的时候，就这么抱怨过（笑）。

激发实用志向最好的方法就是让孩子把学到的知识实际使用一下，并让他们看到实际效果。举例来说，单位换算是小学生比较头疼的问题，所以很多孩子不喜欢做单位换算的练习。这时，妈妈可以带着孩子一起动手制作蛋糕，在制作的过程中会用到测量牛奶的量，比如需要500毫升牛奶，妈妈可以让孩子把500毫升换算成以升为单位。再有，可以利用假期带孩子出国旅行，让他们实际感受到学好英语是多么重要。

像这样的方法很多，大家可以开动脑筋想办法。但是，要想把所有在学校学到的知识都和实际联系起来，也是不太现实的。

所以，我认为也不必强求，家长要摆正心态，如果孩子产生了实用志向，那就再好不过了，说明运气好。但如果没法激发出孩子的这个动力，那也没关系，不要太强求。

给训练志向点把火

●不要过分纠结于和他人的比较，把关注的焦点放在自己的成长上

●用长期的视角观察成绩的变化，让孩子对自己进行评价

●积极面对失败，把失败当作“吸取教训的好机会”

要想通过训练志向助推孩子的学习，家长要引导孩子注重自己与自己的比较。也就是说，不要过分纠结于和他人的比较，把关注的焦点放在自己的成长上。这种时候，父母对孩子成绩的看法很重要。请反思一下，您是否曾产生过“别人家孩子……”的想法？每次考试，您都要问孩子在班级的排名，甚至还和孩子说：“你看×××，人家都能考那么多分，再看看你呢！”您有没有这样的经历？

考试成绩所反映的结果，最重要的并不是孩子的排名。“这次和上次的分数差”“现在和以前的比较”才是考试最大的意义所在。单单一次考试的成绩，说明不了什么问题。

作为家长，要积极地发掘孩子“有可能解决的问题”，然后给他们加把劲，争取把“有可能”变成“能”。我想，爸爸妈妈都不会忘记看到孩子第一次学会走路时的喜悦心情，那简直是人生中一大革命性的发现。随着孩子长大，家长获得这种

飞跃式喜悦的机会可能也减少了。但实际上，我觉得小学生解出“鸡兔同笼”问题的难度并不比第一次学会走路低。我的意思是说，父母要善于观察孩子的成长，学会发现孩子的进步，哪怕是非常微小的进步，并且要毫不犹豫地表达出来，您对孩子的溢美之词不要吝啬。这样做至少有两个好处：第一，让孩子感受到父母的关注和关怀；第二，有助于帮助孩子建立自信，让他们觉得“嗯，原来这样的题我也能做出来”。训练志向被激发出来，孩子就会自觉主动去学习了。

我上小学的时候，是在自尊志向的驱动下学习的。而且幸运的是，身边没有太强劲的竞争对手，我经常“独占鳌头”。



发现孩子“有可能解决的问题”，给他们加把劲

乘着这个好势头，我一路过关斩将，考上了有名的开成中学。可是，上了这所名校之后，我变成什么样了呢？我发现在

成绩方面，我谁也打不过，灰心丧气到基本快要放弃学习了。那时我的成绩已经到了全年级倒数第几名的地步。

幸运的是，后来我又走上了学习之路，开端就是“训练志向”的激活。为了准备高考，父母给我报了一个补习班。补习班老师的一席话拯救了我，他对我说：“一直以来，你基本上不怎么学习，所以成绩是这个样子。如果你现在努力学习一下，成绩会变成什么样子呢？你想不想知道呢？反正我是很好奇。”就是这一席话，让我开始发奋学习。

我刚开始发奋学习时，成绩是垫底的，所以我不会去关注别人的成绩，因为关注也只能是看别人的背影。我专注于自身的提高，向朋友借好的参考书，尝试各种可以集中专注力的学习方法，制订严谨的学习计划……经过一系列的刻苦努力，我终于逆袭到了年级的顶尖层。最后考上了东京大学。

现在，我在伸学会指导同学们学习，其中关于学习方法、学习计划的经验，大多出自我个人当年的学习经历。“不用和别人比，只聚焦于自身的成长”，这样目不斜视地一直向前，才能让注意力更加集中，最终才能取得满意的成果。

给充实志向点把火

●去那些可以开心学习的场所学习

●想各种办法让学习变得有趣

●其他志向点燃后，也许孩子就能发现学习的快乐之处

ARCS模型中的R，是学习的理由，我们要想办法“让学习变得有趣”，让孩子喜欢上学习。就这一点而言，和充实志向有相似之处。但是，充实志向不仅要求学习的形式有趣，还要让孩子对学习的内容也产生兴趣，那样才能真正点燃孩子的内在动力。

不过，孩子对于某项学习的内容是否感兴趣，最终还是要看他的兴趣，是我们家长、老师很难控制的。所以我们也不必强求，如果孩子能喜欢学习的内容，我们就当作“意外之喜”吧。如果无论如何，孩子也不喜欢，那就换点别的内容学吧。

我还要多说一句，当人能够理解学习内容的时候，他不一定会喜欢该内容，但是，如果人不能理解学习内容的时候，他是万万不可能喜欢该内容的。所以，要想让孩子从内容上喜欢某项学习，就得先让他们学会、理解其内容，那就需要通过点燃其他志向，先让孩子坐下来学习。等学习了一段时间，孩子理解内容之后，再加上运气好的话，没准儿孩子会喜欢上这项

学习的内容。到那时，他的内在动力就彻底被点燃了，他便会发自内心地、积极主动地去学习了。

总结

家长要摆正心态，实用志向、充实志向，如果能被点燃，那就“太幸运了”！

只要正确引导、科学介入，孩子的训练志向还是容易被点燃的。

06

要知道“我们的大脑是两层结构”

——让孩子感受到学习的“价值”

孩子太善变，前一秒还是听话的乖乖宝，下一秒就变成了调皮的小妖精……地铁中、餐馆里、超市里、游乐园、校门口……各种各样的场景，一言不合就和父母闹别扭的孩子随处可见。对于不讲道理、靠哭闹和父母对抗的孩子，好言相劝他们不听，言语恐吓更是不见成效，就连威逼利诱也行不通，家长们只有一声叹息，心中默默抱怨一句：“唉，这一届娃娃真难带……哭的应该是我才对。”相信为人父母之后，这样的心路历程，多多少少都会经历吧。

为什么孩子的情绪会有如此之大的落差呢？就好像身体里同时存在一个天使和一个恶魔，或者说像是具有双重人格。其实这源自我们人类的大脑结构，我们拥有“理性脑”和“原始脑”双层脑结构。当孩子的理性脑工作、原始脑休息的时候，他们就处于“好孩子模式”；而反过来，原始脑工作、理性脑休息的时候，孩子就进入了“坏孩子模式”。那么，如何让孩子常处于“好孩子模式”呢？父母应该做的是教会孩子正确使用理性脑的方法。为此，我先从大脑构造讲起。

第二层大脑是语言脑

孩子的大脑，我们可以将其想象为一个“二层的小楼房”。不同的学者对这两层的叫法有所不同，比如，有叫“自动程序”和“控制程序”的，也有叫“系统一”和“系统二”的。虽然学者们的称呼不同，但总体来讲，他们都认为第一层掌管直觉，第二层掌管理性。了解了大脑的这种二层式结构，就容易理解人的语言、行为和思想了。

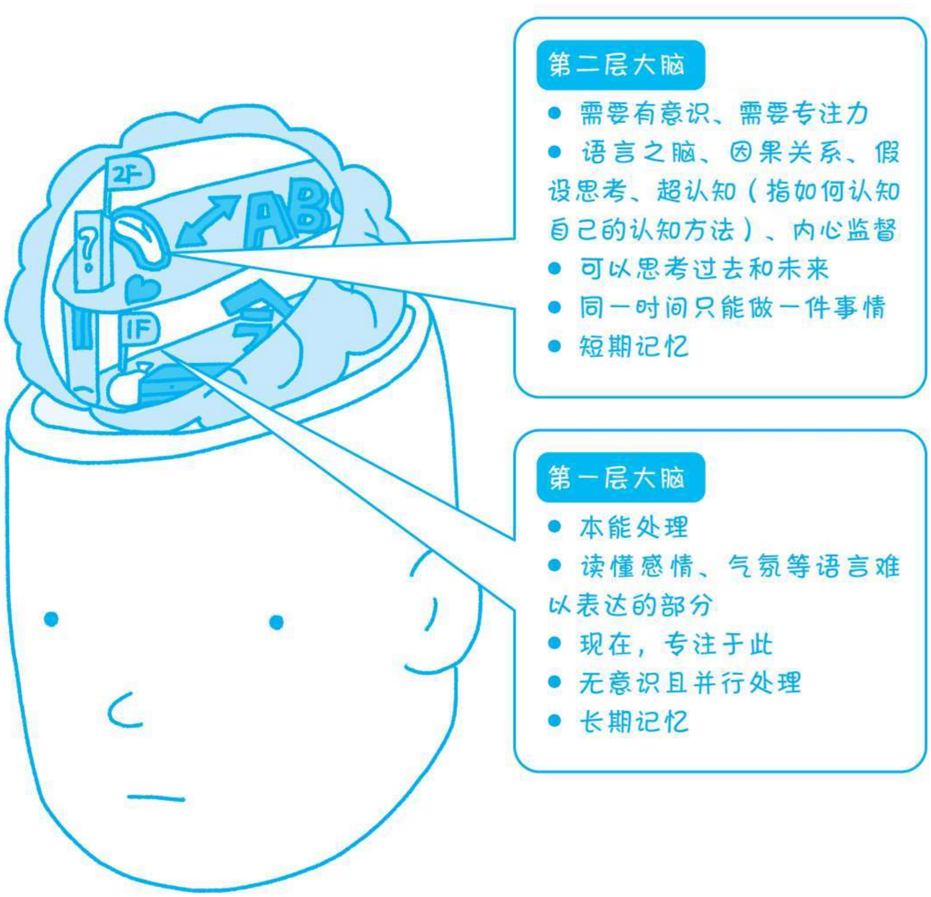
简单地说，第二层的大脑负责理论性思考能力。对未来的预测——“如果现在这样做，以后将得到那样的结果”，以及对过去的总结——“因为当时那样做的，所以现在才会成这样”，都是由第二层大脑掌管的。

另外，第二层大脑还担负着“内心监督”的职责。也就是说，第二层大脑会以监督者的视角，根据学习计划对当前的状况进行客观分析，对成功或者失败进行客观分析。

理性思考能力，是由人类的交流能力进化、派生出来的一种能力。对个人来说，随着孩子年龄的增长，身心的发育，理性思考能力也会逐渐发展起来。

孩子学会自言自语，是第二层大脑发育的第一步。孩子为了思考，开始和自己说话，自言自语的形式只是把头脑中的思考过程流露了出来。我们成年人在思考的时候，头脑中也在进

行着自言自语，只是不再像孩子那样容易流露出来而已。由此可见，人的独立思考开始于幼年的自言自语。



孩子把头脑中思考的事情，用语言表达出来的时候，说明孩子的理性思考能力正在发育。遇到这种情形的时候，千万不要打断或阻止孩子表达，应该鼓励他们多说、多表达，以便让理性思考能力得到锻炼。

鼓励孩子自言自语的教育方法，叫作“出声思维法”（Thinking Aloud）。

当孩子遇到新问题的时候，他们有可能不知道该如何思考来解决这种从未接触过的问题。父母在教孩子解决新问题的时候，可以采用嘴里一边讲（自言自语的形式）、手上一边做的形式，将解决问题的过程展现在孩子面前。随后，让孩子模仿自己的样子解决问题的时候，也要求孩子嘴里一边讲（自言自语的形式）、手上一边做。这个有点像日本的地铁驾驶员在开车前，要下车检查车辆情况的情形。他们会用手指向每一个需要检查的地方，同时嘴里说：“××没问题、××没问题……”

我们的第一层大脑有一个弱点，就是容易误以为自己“已经理解了”，而通过语言表达出来，可以消除这个误解。因为，如果第二层大脑已经真正理解的话，应该可以用语言将其表达出来。我曾经反复向学生强调：“所谓思考，就是用语言表达出来”“所谓理解，就是能用语言进行说明”。

如何让孩子的第二层大脑动起来？

要想锻炼孩子的第二层大脑，最直接有效的方法就是让他们用语言表达、用语言说明。对一个事物，如果能用语言进行说明的话，就证明第二层大脑已经理解了该事物。因此，如果一个人能用语言说明自己的状况，就说明他能客观地看待自己。



当孩子注意力不集中或干坏事的时候，家长不要急着否定他们："你这样可不行啊！"

在批评他们之前，应该先问问他们："你在做什么？""现在是做什么的时间？"让孩子用语言进行说明。

举个例子，我上课的时候，如果下面有同学交头接耳，谈论与上课无关的话题，我会问他们：“为什么要说无关的话题？”“你们的目的是什么？”“你们认为这样做有什么好处呢？”如果学生的交头接耳有明确目的的话，他们可以毫不犹豫地回答出上述问题，如：“他说的那件事很有趣”“我想让他帮我捡一下橡皮”“我只是在自言自语，因为我在思考这道题”……

但是，没有明确目的的学生，就无法回答出上述问题。

他们被问到交头接耳的原因时，可能头脑中会想着刚才发生的事情，嘴里“嗯……这……”支支吾吾地说不出个所以然来。因为自己为什么要和别人交头接耳，他没法进行理性的解释。

上课时交头接耳，可能是出于“突然想到有趣的事情，想分享给好朋友”等无意识、无明确目的的行为，属于第一层大脑掌控的行为。由此可见，第一层大脑掌控的行为并不适合需要专注力的学习场合。这种受感情支配、类似本能反应的行为，并不是坏行为，但需要注意场合。小学生也需要逐渐锻炼自己控制感情的能力，在某些严肃场合要注意控制自己的第一层大脑。

让孩子看见自己学习的样子，帮他们客观认识自己

我曾经有个学生，每次上课他都会反复拆装他的钢笔。我提醒他上课要认真听讲，不要搞小动作，可他每次都回答我：“老师，我正在非常认真地听您讲课。”于是我想了一个办法，我在教室合适的位置悄悄放了一个平板电脑，把上课时那位同学的一举一动都录了下来。

下课之后，我请那位同学一起“欣赏”上课时他的听课状态，结果看到了他反复拆装钢笔的样子。看到自己的行为之后，他也很吃惊，说：“我有很认真地听讲，都没注意到自己的手在做什么。”没错，他拆装钢笔的动作是无意识的。



让孩子看到自己上课时的状态，客观地看待自己

第一层大脑主导的行为，是无意识的，自己不容易觉察到。

那位同学发现了反观自己课堂听课状态的好处，跟我说："回过头来看自己上课时的录像，让我能够更加客观地看待自己了。"所以，他请我每次上课都录视频给他看。这个经历告诉我们，看到自己学习的样子，可以提高客观审视自己的能力。

当第二层大脑工作吃力的时候

对小学生来说，第二层大脑还处于发育过程中，并没有完全成熟。一般到25岁左右，才能完全成熟。尚不完全成熟的第二层大脑，在使用的时候出现问题，是非常正常和常见的。当孩子遇到这种情况的时候，家长千万不要怀着恶意，以否定人格的形式来批评孩子。因为对小学生来说，那只是这个年龄段该有的“能力不足”，是正常的。

小学生在学习中偷懒，还给自己找各种各样的借口，并不能说明这个孩子就是“坏孩子”。大多数情况只是孩子情绪糟糕，无法控制自己的感情，而陷入了困境之中。他们“不良”的外在表现，也许是一种SOS（求救）信号，家长和老师必须重视起来。

第二层大脑，也会遇到工作吃力的时候。在丹尼尔·西格尔和蒂娜·佩恩·布赖森合著的《促进孩子大脑发育的“管教”》（大和书房）一书中，作者将孩子第二层大脑运转吃力的情况，总结为四个字“饿、躁、寂、疲”。

所谓“饿、躁、寂、疲”，是指孩子“饥饿、焦躁、寂寞、疲惫”的时候。您可以留心观察自己的孩子，当他们处于“饿、躁、寂、疲”状态时，不是“不想学习”，而是“现在不在学习的状态”。所以，这种时候不要苛责孩子。

总结

第二层大脑拥有按计划学习以及自我修正的能力。

孩子的第二层大脑还处于发育过程中，当他们出现能力不足或状况不佳的时候，不要苛责孩子。

07

眼前的好处（诱惑）vs未来的好处（目标）

——让孩子感受到学习的“价值”

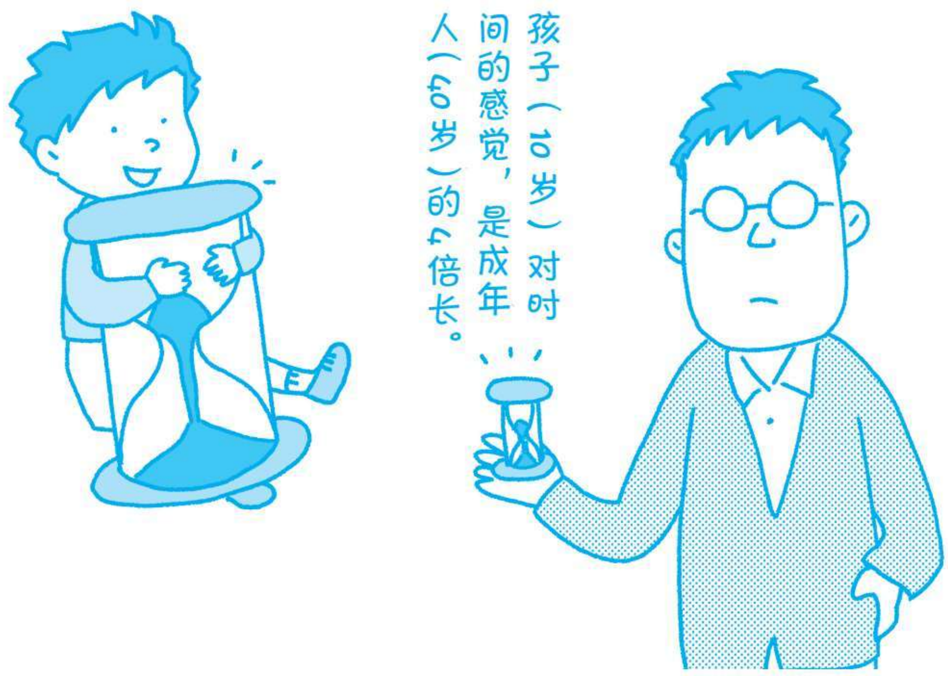
我想减肥，想拥有苗条的身材，可是……眼前这块蛋糕太诱人了，我实在禁不住它的诱惑……相信很多朋友都经历过类似的纠结或者后悔吧？这对孩子来说也是一样的残酷，虽然他们心中也想考上理想的中学，但眼前的游戏、动漫实在太难抵挡了。所以每次考试后，有些孩子总是懊恼不已：“如果少玩点游戏，多复习一下就好了……”

那么，如何才能抵挡住眼前的诱惑，为了长远的目标持续努力呢？

对10岁的孩子来说，1年后相当于40岁大人的4年后

“现在马上可以拿到1万元，如果现在不拿，那么1年后可以拿到1.1万元。您会怎么选择？”

可能对成年朋友来说，这道题有点难以选择。但如果问孩子的话，结果就不一样了，大多数孩子会选择“马上拿1万元”。



即使我提高金额，说“现在不拿，明年可以拿到2万元”，多数孩子还是会选择“马上拿1万元”。

这是由人脑性质造成的错觉，被称为“时间折扣”。人总会感觉未来的好处比眼前的好处小。

而且，孩子对时间的感觉与成年人不同。有人认为，人们对时间长度的感觉与年龄成反比。举个具体的例子，40岁成年人眼中的1年，在10岁孩子的感觉中，有4年那么漫长。

也就是说，“时间折扣”在孩子身上发挥的作用更加强大。为了克服“时间折扣”，我们必须对未来的目标拥有持续的动力。为此需要一些训练。

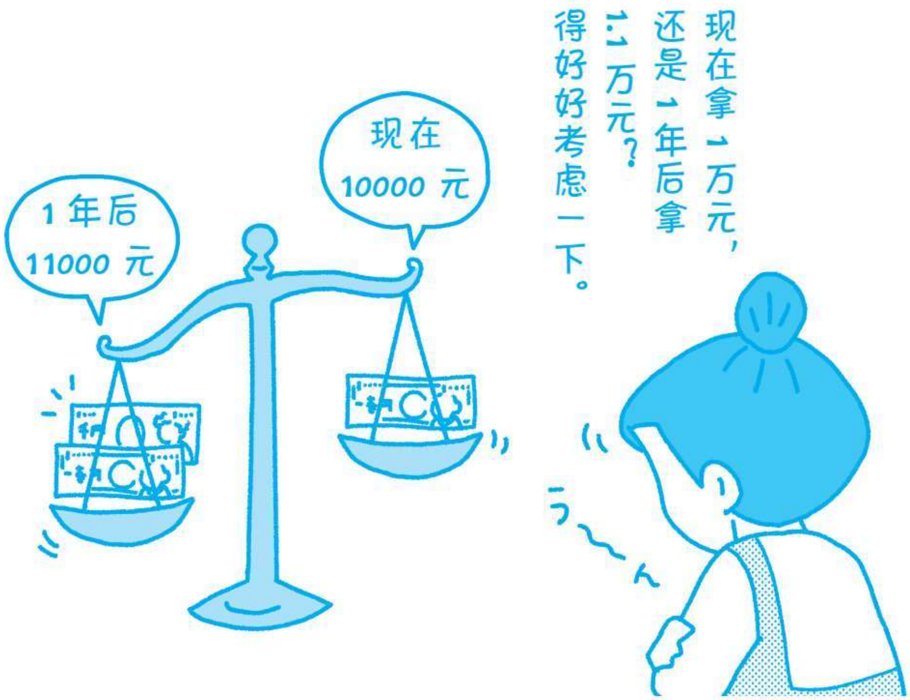
冷静的时候进行对比

我建议大家在眼前没有诱惑，也就是头脑冷静的时候进行认真分析，对损失做出客观对比。诱惑当前的时候，人容易失去判断力，大概会做出错误的决定。所以，要在头脑冷静的时候分析收益与损失。

还以前面领钱的问题为例，以近年日本银行的利息作为对比，1万元1年后能得到1.1万元，即增加10%，已经是非常好的收益了，比银行利息高多了。如果能冷静思考到这一点的话，相信选择等待1年的人会大大增加。

画一个天平，教孩子进行对比

为了便于孩子理解，我会画图帮助孩子思考、比较。



画个天平，帮助思考

我会画一个天平，在天平的两边分别填入眼前的诱惑和未来的目标，让孩子自己进行比较。比如：

“和朋友玩”与“提高成绩”

“玩游戏”与“升入更好的班级”

“看电视”与“考上理想的中学”

“懒懒散散过日子”与“加入学校的爱好俱乐部”

当我们把目标和诱惑实际画出来进行比较时，孩子常常会发现未来目标的价值更大。

有了这样的比较经历之后，当孩子再次面临眼前诱惑的时候，他们就不至于马上做出选择，而是想起曾经用天平进行比较的情景。这可以使人头脑冷静下来，更容易避免错误的选择。

从我们伸学会毕业的N同学，就亲身感受到了天平的好处。当初有段时间，他沉迷于漫画无法自拔，每天面对漫画与学习的时候，都要进行思想斗争，结果多半被眼前的诱惑打败。于是，我给他画了一个天平，一边是看漫画，一边是提高成绩。结果，N同学冷静比较之后，还是觉得提高成绩更重要。从此，他就能战胜漫画的诱惑了。一段时间之后，他的成绩也得到了显著提升。各位家长朋友，您不妨也在家里给孩子画一画天平，让他们自己进行衡量，相信大多数孩子都能做出正确的选择。

总结

要想让孩子战胜眼前的诱惑，需要给他们战胜诱惑的理由。给孩子画一个天平，让他们自己进行比较，是帮助他们理解其中理由的好方法。当我们把目标和诱惑实际画出来进行比较时，孩子常常会发现未来目标的价值更大。有了这样的比较经历之后，当孩

子再次面临眼前诱惑的时候，他们就不至于马上做出选择，而是想起曾经用天平进行比较的情景。这可以使人头脑冷静下来，更容易避免错误的选择。

08

为了收获成功人生，抵制诱惑的技巧

——让孩子感受到学习的“价值”

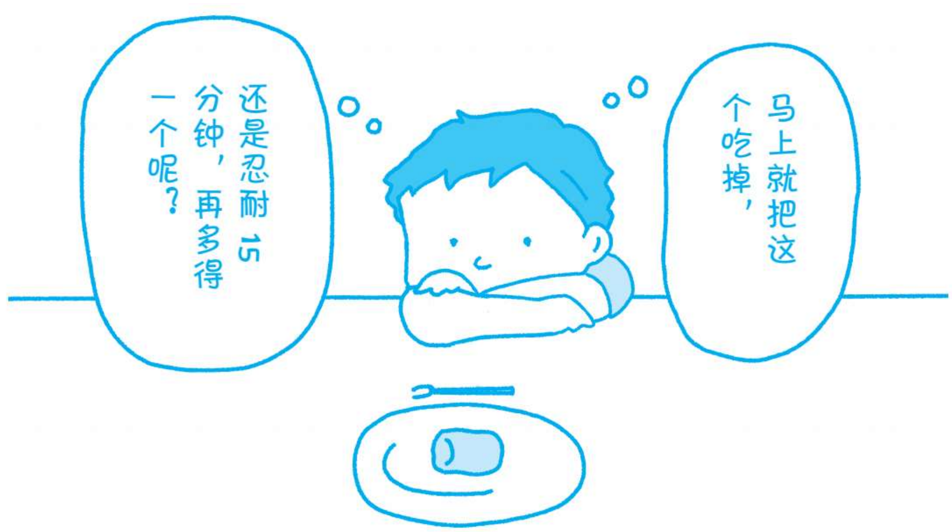
要想收获成功的人生，您知道最重要的因素是什么吗？

可能不同人有不同的答案，但至少大多数人认为不是“学识”，更不是“学历”。科学家最近的研究表明，“意志力”“毅力”是取得成功的重要因素。但不管“意志力”还是“毅力”，都是综合性的能力，而且比较抽象，可能大家一时难以在头脑中形成具体的概念。为了便于大家理解，我给大家一点提示：其实“意志力”和“毅力”有一个共同的要素，那便是“忍耐力”。您从“忍耐力”出发去理解就好了。

一个实验让您看透“自己的孩子将来能否取得成功”

您听说过“棉花糖测试”吗？这是一个测试忍耐力的实验（※最初设计这个实验的目的并非如此），让孩子参加这个实验，据说可以大体判断出孩子未来取得成功的概率。

20世纪60年代，研究人员在斯坦福大学的附属幼儿园对幼儿进行了一项简单的实验。研究人员先让孩子从棉花糖、曲奇饼干、薄荷蛋糕等甜品中选择一样自己最喜欢的。



测试孩子忍耐力的“棉花糖测试”

等孩子选完之后，告诉他们，如果现在就吃的话，只能吃1个。如果等15分钟之后吃的话，还可以多得1个。然后观察孩子们的行动。

相信您已经发现了，这个实验和前一小节我举的例子“现在就拿1万元，还是1年后拿1.1万元”有异曲同工之妙。

研究人员对幼儿园4~5岁的孩子进行了“棉花糖测试”，后来还进行了追踪调查。结果发现，幼儿期能够抵御眼前诱惑，忍耐力更强的孩子，大学升学考试的成绩也更好，进入青年期后，他们在社会性、认知性方面的评价也更高一些。

研究人员还发现，受试者成年后的肥胖指数、牙齿健康状况、收入、购买房产的比率、离婚率、犯罪率等，不管是正面因素还是负面因素，都和幼儿时期参加“棉花糖测试”的表现存在相关性。由此可见，如果一个人的成长过程相对稳定（没有遇到较大的波折）的话，那么可以通过他4~5岁阶段的一些表现，判断他未来能否取得成功。

如果您的孩子刚好四五岁，那也可以在家里和他们玩一下“棉花糖测试”的游戏，如果孩子忍耐力不强，禁不住眼前的诱惑，选择了马上吃1个……日后，如果家长不加以正确引导和干涉的话，长大后不成功的概率就比较大。学生时代成绩差，青年时期找不到好工作，得不到社会的认可，收入低，中年后可能变成大胖子，牙齿患病的概率也高于一般人，即使结婚，婚姻生活也可能不和谐，导致离婚，甚至还可能做出违法犯罪的事情……

不过，这只是一个概率问题，只能说明抵御不住眼前诱惑的孩子比能抵御住眼前诱惑的孩子，更容易变成上面的失败结

果。并不是一定就会变成那个样子，作为父母，您也不必太紧张。而且，接下来我将给您带来一个好消息。

把视线从诱惑上移开

“棉花糖测试”引起关注后，研究人员又进行了各种各样的相关研究。其中，有研究发现了抵抗眼前诱惑的一些“窍门”。只要采取“窍门”，一般孩子都可以忍耐较长时间，而不去碰棉花糖。这些“窍门”说到底就是技术、技巧，是可以复制的，任何人都可以学会的。

如果学会了这个“窍门”，您的孩子也可以为了“多得到1个棉花糖”而“暂时不吃眼前这个棉花糖”；为了“考上理想的中学”而“忍住不玩电子游戏”；为了“存钱创业、买房子、结婚”而“降低眼前下馆子、买衣服、出国旅行的频率”。这样一来，是不是感觉孩子离成功越来越近了？

让孩子抵抗诱惑的简单“窍门”

- 玩完游戏后，把游戏机收拾到指定的地方。



- 把漫画书放在书架后面一排，前排只放跟学习有关的书。



- 给电视机加个罩子，不看电视的时候就把它罩起来。



在我们伸学会，与传授孩子语数外史地生的知识相比，更注重对他们自我控制技术——自律性的教导。

孩子还小，即使他现在禁不住眼前的诱惑，马上吃掉了那个棉花糖，也并不意味着他的人生就完了。还有父母，还有老师呢，只要我们不放弃孩子的人生，给他们正确的引导和教育，孩子以后一样可以成人成才。

抵抗眼前诱惑的“窍门”，其实就是切换到第二层大脑进行冷静思考的技术。前一小节讲的画一个天平来比较眼前诱惑和未来目标的方法，也算“窍门”之一，但还有一个更加简单有效的“窍门”，您要听好了，我马上要讲了。

在“棉花糖测试”中，拿到棉花糖一直盯着它看的孩子，容易动摇，等不到15分钟就把棉花糖给吃了。而不去看棉花糖的孩子，则容易坚持到最后。另一项针对减肥中的成年人的实验也表明，把巧克力放在桌面的人，容易吃掉巧克力；而把巧克力放在桌子抽屉里的人，不容易吃掉巧克力。经过一段时间的观察，后者吃掉的巧克力只相当于前者的三分之一。

也就是说，把诱惑从“眼前”移开，就不容易被诱惑打败。

我们伸学会就会教孩子这种方法，事实证明效果很好。举例来说，玩完游戏之后一定要把游戏机收拾到指定的地方，比如抽屉里，让自己看不见；把漫画书放在书架的后排，前排放与学习相关的书籍，把漫画书挡住；给电视机加个罩子，不看

电视的时候就把电视机罩起来，再把电源拔掉，效果就更好了。

只是动了一点小手脚，孩子们抵御不住诱惑的频率就大大降低了。不信您也试试看。

总结

战胜诱惑最简单有效的一个“窍门”就是把诱惑移出自己的视线。赶快把家里的各种诱惑藏起来吧！

09

苹果、谷歌公司锻炼员工自制力的方法

——让孩子感受到学习的“价值”

就像去健身房锻炼肌肉一样，我们的大脑也可以通过物理手段进行肉体上的锻炼。本小节介绍的头脑锻炼方法，就是锻炼孩子前额叶皮质的方法。而前额叶皮质主要掌管的是人的自制力，也就是所谓的第二层大脑。

请大家想象一下，通过头脑锻炼，具有高度自制力的孩子会是什么状态呢？为了成为理想中的自己，他们会克制自己的欲望、抵制眼前的诱惑，不该做的事情不做，只专心做该做的事情。结果，孩子成绩提高了，考上了理想的初中、高中、大学，毕业后找到了理想的工作……朝成功的人生不断迈进。

ARCS模型中的R（理由），是要激发孩子的学习意愿，而其中很重要的一点就是“把行动和目标联系起来”。但是，前提是必须有明确的目标。有目标的孩子，我们可以帮助他们朝目标的方向努力，但没有目标的孩子，即使我们想帮他们也无从下手啊。我在教学实践中发现，学生“没有目标”十分棘手，和“讨厌学习”一样很让老师头痛。

本书的直接主题是“ARCS模型”，而锻炼头脑的方法似乎有些偏离主题，但是我觉得这种锻炼非常重要。因为在教孩子学习之前，先要教会他们树立远大理想的能力。这种能力是由前额叶皮质掌管，我们把前额叶皮质锻炼强大了，还用担心孩子没有学习的动力，找不到学习的理由吗？

哈佛大学的头脑训练法

在家里就可以进行的头脑训练法，我向您推荐“冥想”。科学家研究发现，当人进行冥想的时候，前额叶皮质的血流会明显增加。长期坚持冥想锻炼，前额叶皮质的机能可以得到加强和提升，从而让我们的头脑更好用。

美国哈佛大学的研究团队使用MRI（磁共振成像）对受试者的大脑进行了检查。结果发现，定期进行冥想训练的人，大脑前额叶皮质的灰白质明显增加了。前额叶皮质的灰白质主要掌管人的注意力、感情控制力、思维协调性等。

也就是说，通过冥想锻炼，可以提升人的“自制力”。

苹果公司的创始人史蒂夫・乔布斯就是冥想锻炼的爱好者，另外，Google公司的内部培训，也引入了冥想训练。可见，世界顶级大公司对冥想训练法的重视。我认为，教育界也应该引入冥想训练法，这一点我们伸学会就走在了前面。

孩子也可以做的简单冥想法

一提到冥想，可能很多人觉得进行冥想需要很强的定力，孩子可能做不来。其实并非如此。“像坐禅那样盘腿打坐，停止头脑中的一切思考，放下所有感情，达到一种‘无我’的境界”，这是完美的冥想状态，不过也是需要常年训练才能实现的。对孩子来说，即使不用如此严格的形式，也可以进行冥想训练，而且也能收到一定的效果。具体方法如下：

（1）安静地坐好，保持不动

●端坐在椅子上，双脚在地面放平

●腰背挺直，双手放在大腿上或膝盖处

●有意识地控制自己的手脚，不要动，保持静止

（2）把注意力集中在呼吸上

●闭上眼睛，或者盯着某一点不动

●把注意力集中在呼吸上

●随着呼吸心中默念“吸——”“呼——”

●意识到自己走神时，再把注意力集中到呼吸上

（3）抓住呼吸时的感觉

●保持几分钟之后，心中不再默念“吸——”“呼——”

●把注意力集中到胸部或腹部的膨胀和收缩上

●意识到自己走神时，再把注意力集中到呼吸上

●当发现自己难以把注意力集中到呼吸的感觉上时，心中开始默念“吸——”“呼——”

很多成年人在做冥想训练的时候，也难以达到完全无我的境界，偶尔也会有各种各样的想法浮现在头脑中，然后又消失。



我就是这样的。不过也没关系，每次意识到自己走神的时候，再把注意力集中到呼吸上，又可以渐渐进入冥想状态。但对孩子来说，做冥想训练的时候，他们可能很快就走神了，毕竟受年龄、生理发育状况的限制，孩子集中注意力的时间没有成年人长。静坐一会儿之后，您就会发现有的孩子开始坐立不

安，有的东张西望，有的头脑中开始胡思乱想了。不过，越是一开始坐不住的孩子，冥想训练带给他们的好处越多，成长空间也越大。

“作业总是无法按时完成”“玩游戏成瘾，耽误了太多时间”“不守时”“丢三落四”……有这样问题的孩子，一般不善于认清自己已经偏离正轨的现状，也不善于修正轨道。也就是说，这样的孩子，超认知（如何认知自己的方法）能力比较低。

因此，这样的孩子最初进行冥想训练的时候，会比较痛苦，他们基本上坐不住、安静不下来。也正因如此，冥想才是很适合他们的训练方法。冥想可以帮助他们认识到自己有多么容易走神（自我认识），也可以帮他们认识到，只要把注意力集中到呼吸上，就可以控制自己的意识（自我控制）。在训练之前我们要告诉孩子：不要以为无法集中注意力就没有训练效果，只要能意识到自己走神了，并能及时把意识拉回来，再次集中到呼吸上，就算有收获。如此反复练习，就一定能进步。

我们伸学会的同学，经过长时间的冥想训练后，现在很多同学已经基本上能够控制好自己了，自制力有了明显提高。

作为老师，我切实感受到了同学们的变化，也为他们的成长感到欣慰。在此，我也希望读者朋友们在家里带孩子进行这种简单的冥想训练，坚持一段时间后，一定能给您带来惊喜的收获。

总结

为了让孩子树立目标，需要锻炼他们的头脑。

冥想，就是一种简单又有效的头脑训练。

10

目标，让孩子自己设定

——让孩子感受到学习的“价值”

“下次考试，要考95分以上！”

您是否对自己的孩子说过这样的话？“给孩子设定一个目标”，这是家长们常犯的错误。

孩子和家长比，在人生经验方面可以说相差十万八千里。

●我希望自己的未来是什么样子？

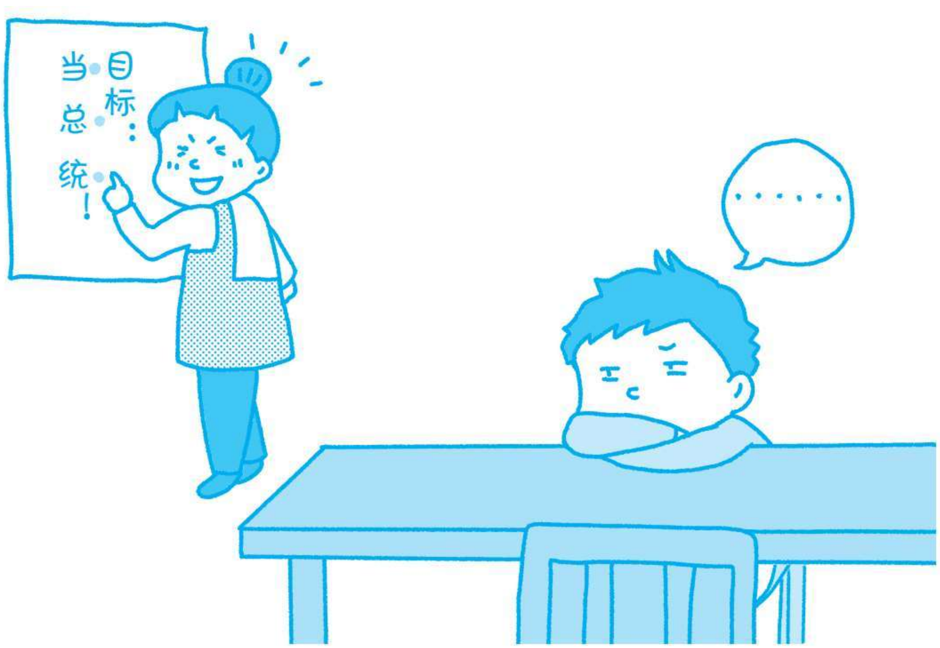
●为了实现未来的长期目标，我该怎么制定几年后的中期目标？

●为了实现中期目标，下个月我该做些什么？

像上面这样，从长期目标倒退回来，制定中期目标、短期目标的方法，很多成年人都不一定做得好，就更不用说孩子了。

因此，很多家长就采取了简单粗暴的方式——“我来替你制定目标”。

“为了让孩子长大后过上安稳的生活，作为父母，我们必须想办法让他考上好的初中！为此，我们要在孩子上小学低年级的时候，就给他选好的补习班，并让他的成绩始终保持在中上水平，最好进入顶级行列……”



很多家长就这样苦心为孩子设计人生道路，并想方设法为他们把路铺好，引导着他们往前走。当发现孩子脱离正轨的时候，又会拼命帮他们修正路线。可是……

强加给孩子一个目标，他不会产生挑战的冲动

前面讲过，我们人类有一个最基本的欲望，那就是“自己的事情，要自己做主”。而且，主张“自主权”的欲望还非常强烈。

当一个人的“自主权”被剥夺，要求他按照别人制订好的计划去做，那不管是学习还是工作，都会变得索然无味，只会变成任务，甚至是负担。同样的道理，面对别人强加给自己的目标，人不会产生挑战的冲动。

父母出于好心帮孩子制定了目标，希望孩子朝着目标努力，但实际上，孩子对这样的“外来目标”并不会产生主人翁意识。顺从的孩子，可能会把它当作一个任务去做，父母根本感觉不到孩子的热情。而逆反心理较强的孩子，则可能完全不听父母的意见，如果父母强硬施压的话，搞不好还会形成亲子对抗，甚至亲子感情破裂。

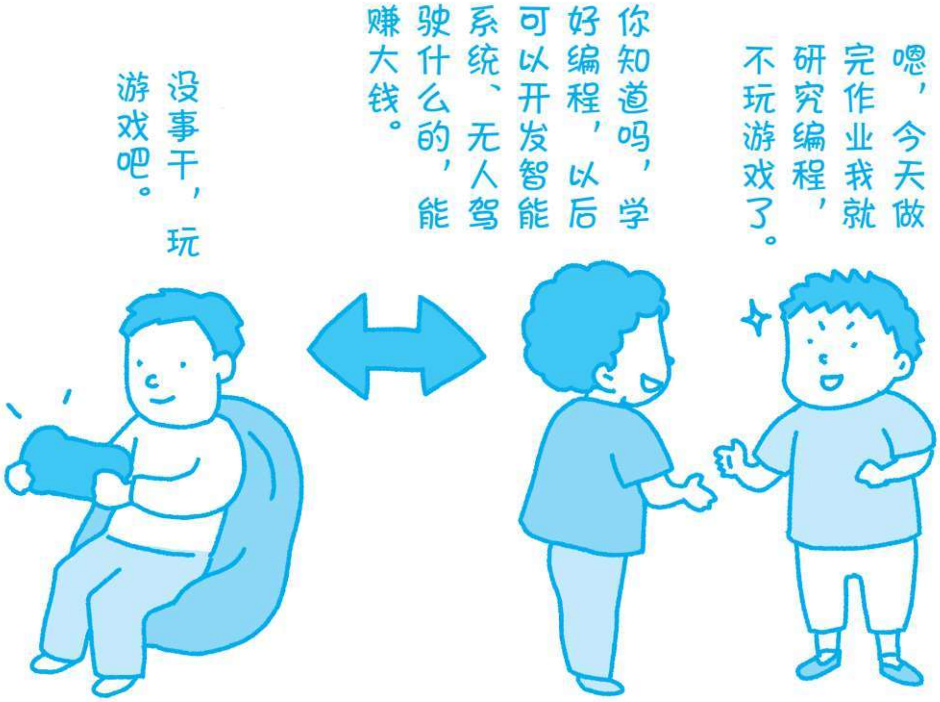
先不说逆反的孩子，就拿顺从的孩子来看，虽然他们表面上按照父母指的道路在前进，可是，当他们遇到游戏、电视、漫画等眼前的诱惑时，基本上没有抵抗力。因为在他们的天平上，“目标”比“诱惑”要轻。为了避免这种情况的发生，我们该怎么办呢？重要的是，要让孩子自己制定目标。如果孩子还不擅长制定目标，我们可以进行引导，但方式、方法要高明，不能弄巧成拙。

我们给孩子的不应该是“目标”，而是“信息”

孩子之所以不会设定目标，主要原因是“经验不足”，以及由此带来的“认识不足”。自己都不知道的事情，是没法把它设定为目标的。打个比方，一个小学一年级的孩子，对IT还不了解，他不太可能说：“长大以后我想当系统工程师。”

恐怕“系统工程师”这个词他都没有听说过。所以，小朋友的理想一般都是“开一家花店”“开一家面包店”“当地铁驾驶员”“当明星”“当科学家”等在他们认知范围之内的职业。因此，要想让孩子自己设定合适的目标，我们首先应该帮他们弥补认识不足的问题。

说点题外话，不是关于家庭教育的，而是关于国家层面的教育策略。在马达加斯加进行了一项教育实验，通过向孩子和家长提供更多有关教育的信息，结果大大提升了孩子的学习能力和成绩。



给孩子合适的信息，就能在一定程度上改变他们的行为

研究人员在马达加斯加选择了一部分小学生，然后将他们随机分成两组。对其中一组，研究人员告诉孩子和家长一些教育投资的信息，比如，现在花费多少金钱和时间投入到孩子的教育中，未来可能收到多大的回报。而对于另一组受试者，则不告诉他们这些信息，让他们像往常一样学习。结果5个月后，研究人员对两组受试学生的学习成绩进行了对比，发现没有获得消息的那组学生的成绩没有明显变化，而获得消息的那组学生的成绩提高很多。

美国麻省理工学院的“贫困行动实验室”也进行了很多相关研究和比较。结果显示，仅仅是向学生提供5个月的信息，基本上不花什么成本，也比田纳西州用两年时间、花费巨额资金实施的帮助学生学习计划，效果要好得多。这个案例告诉我

们，给孩子们提供合适的信息，是帮助他们找到学习的理由（R）、激发学习动力的重要手段。

对小学生来说，如果父母告诉他们以后学历和收入的相关关系，可能孩子会有抵触情绪，不喜欢听父母唠叨这些。但是，我希望为人父母的读者朋友想象一下，假如您现在不告诉孩子以后学历和收入的关系，不让他们了解这个残酷现实，就让他们毫无危机感地“快乐”长大，那等他们长大后真正面对残酷现实的时候，会不会抱怨父母当初没有早点提醒他们呢？很多经济刊物每年都会做有关学历与收入的调查，为了防止孩子长大后后悔，我建议您每年把这些数据告诉孩子，让他们尽早对未来有所规划。

职业体验和参观中学、大学，都是激发孩子动力的好方法

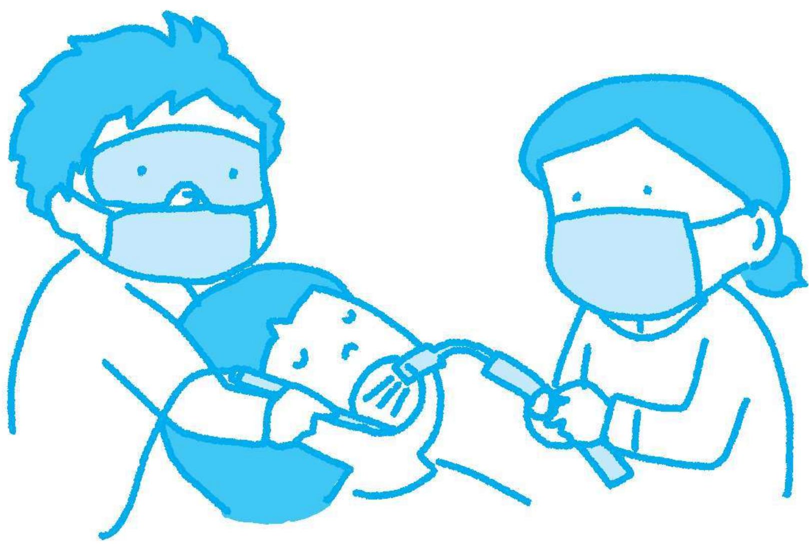
现在很多机构可以为小朋友提供职业体验，比如小小消防员、小小医生、小小法官等。不知您有没有带孩子去体验过？如果带孩子体验过，而且孩子还从中找到了感兴趣的职业，那真是一件幸运的事情。这个时候，您就应该引导孩子思考：以后为了从事这个职业，你该怎么做呢？该往哪个方向前进呢？

想当牙医的话，就得考医科大学的牙科专业；想当法官的话，就得考法律大学；想当飞行员的话，就得考飞行学院……那么，为了考上这样的大学，现在该考什么样的初中呢？三四年后又该考什么样的高中呢？为此该怎么制订学习计划呢？当孩子有了目标之后，我们就要引导他们规划一条正确的道路。

另外，我还建议家长们在孩子较小的时候就带他们去高一级的学校参观。比如，小学时，带他们去初中参观，而且要多参观几所，既要参观公立学校，也要参观私立学校。在日本，私立学校无论在硬件设施还是在师资配备方面，都要优于公立学校。对小学生来说，对于师资配备可能没有概念，但硬件设施他们是可以直观感受到的。我教过的孩子中，就曾有“因为那所私立初中的厕所太高级、太干净了，我一定要考那所学校”的。操场、体育馆、物理实验室、微机房、科学课使用的显微镜、丰富多彩的课外活动……说不准哪个点就能激发孩子

的内在动力，顺理成章地，孩子就有了学习的理由（R）。可是，坐在家里永远无法体验到这些学校的好处，所以，一定要带孩子到现场去参观、去感受。

但是，家长也要注意一点，如果参观的学校和孩子当前实力的差距太大，有可能反而挫伤孩子的积极性（详见第三章），让他们受到打击，产生自卑情绪。所以，家长要根据孩子的实力，选择有希望的学校带孩子去参观，万万不可好高骛远、脱离实际。





职业体验没准儿能帮孩子找到感兴趣的方向，激发他们努力学习的动力

等待孩子自己说出目标

父母只管不断给孩子提供有用的信息，静静等待目标在孩子心中生根发芽。

不要着急，等时机成熟，孩子自然会说出他的目标。

不过，人类也是一种善于遗忘的生物。有的时候虽然心中产生了向往的目标，可一段时间不碰触它的话，心中的向往也会渐渐变淡。所以，为了不让孩子淡忘了自己的目标，我们应该经常制造一些让他们想起目标的机会。比如，闲谈的时候问问孩子的理想，请他谈谈现实和理想之间的差距。

当您的孩子到了一定年纪，有足够成熟度的时候，您就可以引导他们思考“行动目标”了，比如：“为了实现理想，你想到该怎么做了吗？”因为目标是从他们内心产生的，所以他们也会有很强的动力去规划、设计自己的行动。

总结

当孩子的经验、认知还不足以自己制定目标的时候，家长可以持续地为他们提供合适的信息。然后家长要做的，就是静待花开。

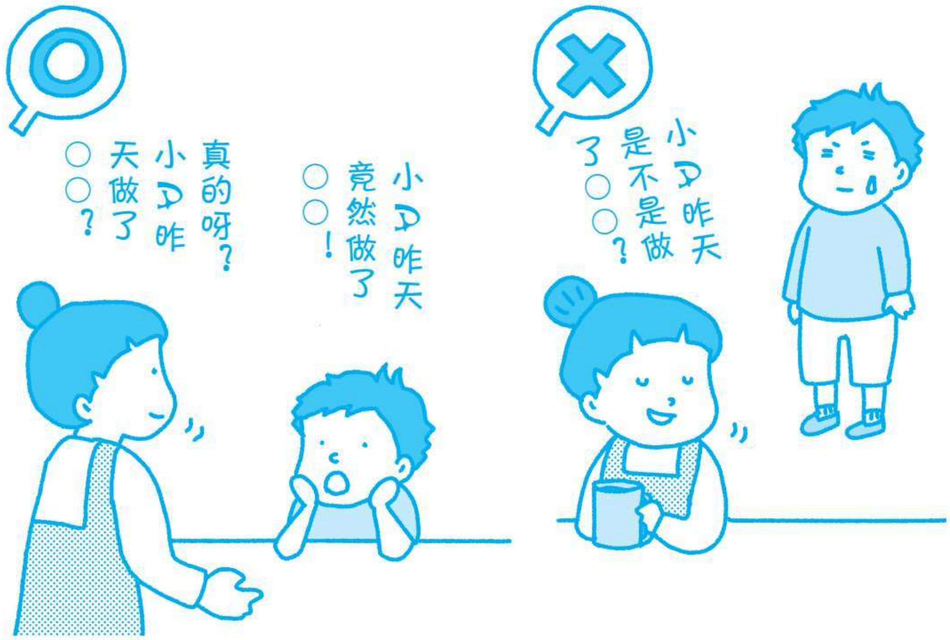
提高孩子思考能力，需要父母具备高明的提问技巧

——让孩子感受到学习的“价值”

“你想的肯定是……对不对？”在老师约家长和孩子一起面谈的时候，常会听到家长这样替孩子回答老师的问题。说实话，这是一种非常错误的教育方法，即使家长能够完全正确地推测出孩子的想法，那对孩子又有什么帮助呢？只能是剥夺了孩子自己思考和表达的机会。

锻炼孩子的第二层大脑，让他们用语言进行说明、表达是非常有效的方式。很多家长因为不够耐心，等不及孩子自己表达，就帮孩子说话、帮他们做事、帮他们做选择，实际上，这样是剥夺了孩子成长的机会。我认为这和帮孩子做作业没什么区别。

要想提升孩子思考能力的话，平日里父母要多创造机会让孩子用语言进行表达，比如说明一个事物、讲一个道理、解释一种现象……帮他们积累语言表达的经验。对了，父母最好的工具是“提问”。这一小节就给您介绍高明的提问技巧。



家长不要先开口，等孩子先说

孩子渴望别人能听自己说话

人是社会动物，需要和别人交流。当有人愿意听我们说话的时候，我们就容易对听者产生好感。在您家里的亲子对话中，谁说的话更多呢？是不是大多是父母说，孩子只负责点头？这可不是锻炼孩子思维能力的交流方式。我建议，应该让孩子多多说话，家长用心倾听。

在家庭亲子对话中，父母“说与听的比例最好控制在1:2”，也就是说，让孩子多说话，孩子的说话量应该是父母的2倍。有些家长朋友知道“提问”是引导孩子表达的好方法，其实也是锻炼孩子第二层大脑的好方法。但是，很多家长并不会正确地提问。他们往往长篇大论一番之后，问孩子：“是不是这样？”这并不是提问，最多只能算“征求意见”。这样的家长还没有学会把谈话的主角让给孩子。

那么，在亲子对话中，父母该怎么做呢？首先应该做的是重复孩子的话。通过复述孩子的话，向孩子传达一种“我在听”“我听懂了”的姿态，让孩子安心。我观察过一些家庭中的亲子对话，有些孩子会反复说一件事情，而父母每次的反应只是一句“知道了”，孩子还会再重复说。这说明什么？说明孩子在亲子对话中没有安全感，他认为父母并没有真正理解自己的意思，所以才会反复说。在这种情况下，如果父母先重复

一遍孩子的话，然后再加一句“我明白了”，孩子就不会有上述担心了。

父母像鹦鹉一样重复孩子的话，还有一个好处，就是让孩子自己认识到自己说错的地方。人都有一个特性，容易发现别人的错误，而不容易看到自己的错误。但是，父母把孩子的话重复一遍，孩子就像照镜子一样，可以相对客观地审视自己的话，也就容易发现其中的错误或不足了。

而父母的意见或回答，可以在重复孩子的话之后，表达出来。

我认为“复述+回答”“复述+提问”，是亲子对话中父母最理想的谈话方式。

提问技巧（1）：5W1H

家长引导孩子进行表达的提问技巧，可以概括为“5W1H”。（What）询问具体情况。你在做什么？今天有什么好事情？

（Why）询问原因。你为什么这样认为?

（How）询问程度。你现在的心情怎样？今天你给自己打几分?

（When）询问时间。什么时间学习？

（Where）询问地点。在哪里玩了？

（Who）询问人。你觉得自己是什么样的人？你和谁一起玩耍了？

对孩子特别有效的一个问题是：“你在做什么？”因为很多孩子不清楚自己当前到底在做什么。孩子和同学发生纠纷，当我们询问原因的时候，双方都会说：“因为他……”都是从别人身上找问题。而当我们提出“你在做什么？”的时候，可以引导孩子把视线从别人那里转移到自己身上，帮他们创造一个客观审视自己的前提。

提问技巧（2）：使用温柔的语言

“怎么回事？”“为什么？”都是听上去具有“攻击性”的问题。原本父母想用提问的方式锻炼孩子的第二层大脑，结果因为问法不够温柔，反而容易起到反作用。比如“让孩子感到父母是在质问、攻击自己”，结果掌管感情的第一层大脑受到刺激，搞不好还会情绪失控。所以，父母要提问的话，最好先学会使用温柔的表达方式。

举例来说，“你为什么没考好？”这样问的语气就比较冲，可以改成“没考好的原因你思考过吗？”。再比如，“你为什么要做那种事？”最好换成“希望你告诉我那么做的目的，你是觉得那么做能带来什么好处吗？”。您看，只要把问题聚焦在分析“原因”“目的”上，就不显得太生硬，孩子也容易接受，更愿意冷静思考。

提问技巧（3）：询问主观意见背后的原因

要想把“孩子式的、主观的、天真撒娇想法”引导到理性思考的轨道上来，首先要引导孩子学会站在客观的立场上审视自己的想法。为此，作为成年人，我们要先关注孩子的主观性发言。

感情：“真有趣”“无聊”“讨厌”

评价：“头脑聪明”“认真努力”“很难”“很擅长”

也请家长朋友对自己的主观感情和评价加以注意。比如，“成绩差”并不是完全客观的评价。如果孩子考了70分，那么70分只是一个事实，说它是好成绩或坏成绩，都只是主观的判断而已。

再比如，孩子说：“作业我做完了一半！”有些家长会觉得孩子进步了，因为以前他可能根本不做作业的；也有些家长会感到生气，因为觉得孩子应该做完，而不是只做了一半。所以，家长怎么评价，是很主观的。正因为是主观的，所以，家长和孩子之间的看法难免会出现偏差。

作为成年人，我们应该询问孩子主观感情背后的理由，询问他们评价的根据，才能帮助他们加深思考。比如，我们问孩子：“你觉得为什么大家都说小A头脑聪明？”孩子就有机会思

考：“什么才算头脑聪明？”如果孩子回答说“因为小A成绩好”“因为他计算题做得快”，那我们可以继续追问：“为什么成绩好就是聪明呢？”“为什么小A成绩好呢？”“按照预定计划行动的人，是不是就能成为聪明人？”通过一系列提问，又让孩子的思考加深了一步。

提高孩子思考能力的3个提问技巧

提问技巧（1）：5W1H

（What）询问具体情况。你在做什么？今天有什么好事情？

（Why）询问原因。你为什么这样认为？

（How）询问程度。你现在的心情怎样？今天你给自己打几分？

（When）询问时间。什么时间学习？

（Where）询问地点。在哪里玩了？

（Who）询问人。你觉得自己是什么样的人？你和谁一起玩耍了？

提问技巧（2）：使用温柔的语言

“你为什么没考好？”

➞“没考好的原因你思考过吗？”

“你为什么要做那种事？”

➞“希望你告诉我那么做的目的，你是觉得那么做能带来什么好处吗？”

提问技巧（3）：询问主观意见背后的原因

“小A头脑聪明。”

➞“你觉得为什么大家都说小A头脑聪明？”

再比如，当孩子遇到一道难题时，我们可以从“你觉得哪个地方比较难？”问起，然后一步步追问：“所谓的难题，你觉得是什么样的题？”“做怎样的练习，可以让难题不再困难？”这样，就可以一步步引导孩子找到解决问题的路径。

记得曾经有一次下课前，我给学生留的作业量增加了一些，结果同学们马上发出了抗议的声音：“老师，作业太多了！做不完啊！”于是我向他们提出了“灵魂三拷问”：“那，你们为什么觉得自己做不完？”“以往每天写作业平均要花多少时间？”“今天的作业量和以往相比，变化真有那么大吗？”

结果，孩子们最初出于直觉的夸张反应，渐渐冷静下来，比较之后，发现增加量并没有太多，所以也就欣然接受了。

一开始，孩子们没有理由、毫无根据地涌起的抱怨“老师，作业太多了！做不完啊！”是直觉的产物，是第一层大脑判断的结果。这时，把当前的作业量与以往的作业量进行比较，是冷静的思考，需要第二层大脑介入。但是，这个年纪的孩子要凭借自己的力量让第二层大脑介入思考，并不是一件容易的事情。所以需要我们的帮助，我就是通过提问的方式，引导孩子们开动第二层大脑，结果获得了他们的理解。您在家里也可以采取类似的方法引导孩子们使用第二层大脑进行冷静的思考。

总结

鼓励孩子多多用语言进行表达、说明。大人应该有意识地把自己说和听的比例控制在“1:2”。提高孩子思考能力的3个提问技巧：“5W1H”“使用温柔的语言”“询问主观意见背后的原因”。

第三章

Confidence 自信——让孩子感觉到“我也能行”


哗——
啊！对啦，今天
阿学的考试成绩出来了。
他数学不太好，不知道结果如何。
嘿
我回来啦！
唉……
社会考得不错，可数学也太……
95 社会
65 数学
数学太难了！
这样的题你都做不对？
妈妈你会吗？
呃……
语塞
数学
5-2 伸藤 学
求角度。
答：130°
求下列图形的面积。
反正我就是学不好数学……
嘘


嘘——
阿学，你过来。
这里的面积你会求吗？
5cm
当当
这不就是一个扇形嘛，扇形面积我会求。
这个太简单了。
唰唰
唰唰唰
做好啦！
不错嘛，厉害哟！
那这个呢？
轻松解决！
再来一道！
阿学，你解出好几道题了。
阿学还是蛮厉害的嘛！
我看错他了。

01

孩子的能力由什么决定？“才能”还是“努力”？

——让孩子感觉到“我也能行”

“我家孩子天赋颇高，将来没准儿成为大人物。”反之，“我家孩子似乎没什么才能，他的未来令人忧虑啊……”以上是家长中常见的两种思维模式，您属于哪一种呢？

把同龄的孩子进行比较，我们可以发现有的孩子发育快些，有的慢些，发展的方向也不太一样；同一家庭中的兄弟姐妹，即使父母的教育方法都一样，孩子之间也会表现出较大的差异。基于这些事实，家长认为孩子“有（或者没有）才能”是很正常的事情。

我们不可否认，人的能力具有遗传上的差异，即先天的差异。有人生来智力稍高一点，有人低一点；有人天生容易胖，有人怎么吃也不长肉；有人个子就是高，有人就长不高……我们成年后所具有的能力，是在先天基础之上通过后天学习、锻炼获得的，所以，如果先天基础比较好的话，当然起点要高一点。

尤其是从幼儿阶段到小学时期，天生的才能所造成的差异相当明显。很多家长看到自己孩子与别人家孩子的差异之后，就难以淡定了，各种焦虑开始涌上心头。但实际上，这样的家长“着急得太早了”。我认为没有必要为天生的才能太过焦虑。



“天生的才能是成功的必备因素”此乃天大的误解

先天才能在取得成功的必要因素中只占非常小的一部分

世间最常见的误解之一就是“成功需要特殊的才能”。现在，关于人的能力与先天才能之间的关系，学者、专家进行了各种各样的研究。研究人员在音乐、写作、象棋、围棋、运动、创业等多个领域进行了调查，逐渐揭开了获得成功的超一流人才和二流人才之间的差别所在。

这系列的研究结果显示，超一流人才与二流人才最大的差别就在于“练习量”的不同。唯一例外的只有体育界，因为遗传的身体因素在某些项目中确实能起到决定性的作用。但除去体育界的其他领域，天生的才能和最终能否取得成功之间，几乎没有多大的关系。

举例来说，研究人员对韩国围棋界的顶尖棋手们进行了调查，发现他们的平均智商为93，而一般人的平均智商为100，顶尖棋手的平均智商还不如一般人！想成为顶尖棋手，智商高（有才能）并没有多大优势，甚至还会起到反作用。为什么会出现这种情况呢？

要成为顶尖棋手，需要大量、刻苦的练习。而研究数据显示，智商相对较低的棋手，所做的练习量更大。刚开始接触围棋的时候，智商高的人获胜概率更高，智商相对较低的人一开

始一般不太顺利。但智商相对较低的人为了迎头赶上，大多愿意付出更多的时间和精力进行练习。

结果，经过反复、大量的练习，智商较低的棋手反而开始超越智商高的棋手。看来，龟兔赛跑的故事真的存在于现实中。

让孩子相信“后天努力比先天才能更重要”

那么，孩子有天赋好，还是没有天赋好呢？关于这个问题，并没有一个标准答案。因为有的人知道自己没有天赋，所以才会拼命努力；有的人知道自己没有天赋后，就开始自暴自弃，放弃努力。从整体的平均值来看，也许还是有天赋的人要稍稍有一点优势，但这优势也是微不足道的。

关于“先天才能（天赋）”和“后天努力”哪个更重要的话题，我们姑且不去下定论。但有一点我们是非常明确的，就是一定要让孩子相信“后天努力比先天才能更重要”。

研究人员经过大量观察发现，相信“努力至上”的孩子比相信“天赋至上”的孩子，在学习方法、考试成绩等各个方面都要强一些。

认为能力由天赋决定的孩子，往往感受不到努力的意义。而且，他们讨厌自己的才能被否定的状态，因此非常害怕失败，从而不愿去挑战。结果可想而知，就是难以获得成长。因此，我们必须告诉孩子：“人的能力是靠不断的努力一点点积累而成的。”

通过日常生活中的点点滴滴，帮孩子树立正确的价值观

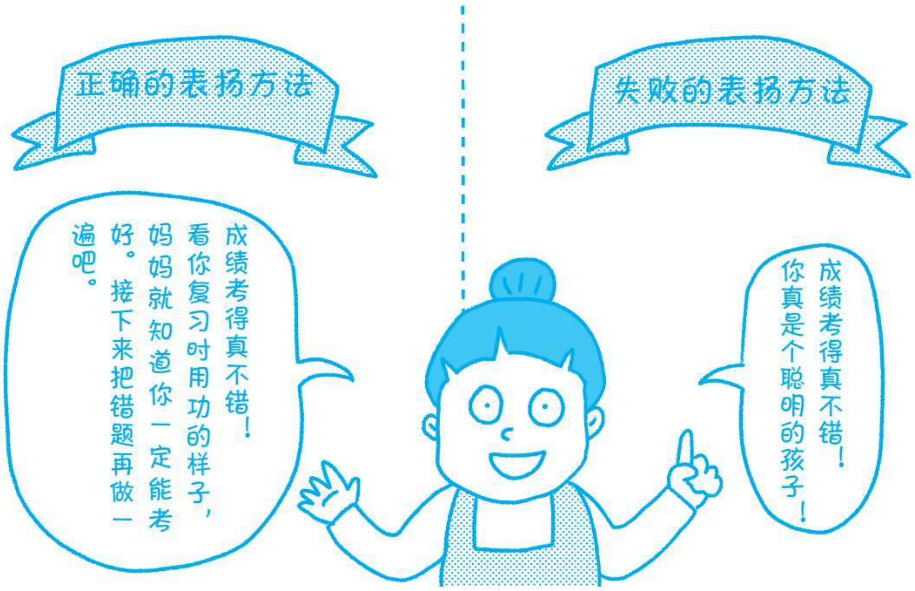
那么，如何才能帮孩子树立“努力比天赋更重要”的价值观呢？其实方法就隐藏在我们的日常生活中。父母每天和孩子交流的方式，就能潜移默化地帮孩子塑造价值观。

例如，当孩子取得某项成功的时候，千万不能表扬他们的天赋，而应该表扬他们的努力。而且，不能单纯表扬结果，重点应该表扬孩子努力的过程。

不好的例子：成绩考得真不错！你真是个聪明的孩子！

正确的例子：成绩考得真不错！看你复习时用功的样子，妈妈就知道你一定能考好。接下来把错题再做一遍吧。

最后，希望父母在日常生活中注意自己的言行，多思考一下，如何用自己的言行帮孩子树立正确的价值观、人生观。



孩子考出好成绩时，不要表扬他的才能，应该表扬他的努力

总结

不管家长还是孩子，都应该相信：“努力比天赋更重要。”家长不要把关注的焦点放在孩子的天赋和结果上，而应该放在孩子努力的过程上。

02

“因为运气不好？”如何帮孩子寻找考试失败的原因

——让孩子感觉到“我也能行”

曾有电视节目在小升初考试后，对成功考上理想初中（第一志愿初中）的学生进行了采访，其中一个问题是：

“你认为自己成功的原因是什么？”

您觉得孩子们会怎么回答呢？您希望自己的孩子怎么回答呢？

如果是我们伸学会的学生，可能做出如下回答：

“因为我每天都给自己制定了目标，而且每天都完成了目标，仅此而已。”

“因为错题我至少做三遍，不会的题都被我消灭了。”

“以前，即使考试成绩很糟糕，我也不会放弃，就这样一直努力到了现在。”

我们再看另一个例子，上了初中后，在初一第一次期中考试时，假设孩子的英语考砸了。如果我们问：“英语为什么没考好呢？”您希望孩子怎么回答？

“练习的量不够。在考试前3天我才开始大量练习，已经来不及了。”

“考试难度太高了。据说是一位没经验的新老师出的考题。”

“爸爸和妈妈的英语就不好，我也遗传了他们的缺点，我不适合学英语。”

找出好的“原因”！

当我们做一次挑战，失败的时候，如果能够进行反思，找出失败的原因，下次再挑战时，只要消除上次失败的原因，就可能避免同样的失败。另一方面，当挑战成功的时候，如果能够进行反思，找出成功的原因，那么下次再挑战还可能成功。而且，根据成功的经验继续挑战，可能多次再现成功。

也就是说，能够找出“原因”的话，就可以降低失败的概率，提高成功的概率。但是，如果找到的原因是自己无法控制的因素，那也没有意义。遇到无法控制的因素导致失败，那除了欣然接受失败，也别无他法。用老百姓的话说，这可能是“前世作恶的报应”或者“老天给我的考验”。

如果想改变结果、得到好结果的话，那就要先找出能够改变自己行动的“原因”。像这种自己能够掌控的原因，我称之为好的原因。那么好的原因和坏的原因有什么区别呢？为了便于大家理解这个问题，我先介绍一个心理学实验——积极心理学权威马丁·塞利格曼设计的实验。

“首先，请您想象如下情况。有人委托您一件事，希望您能做好。但最后您并没有全部做完，算是失败了。这时，请您想一个导致失败的主要原因。您的头脑中会浮现出什么样的原因呢？”

原因分类表

	自己的原因（内在的）	他人的原因（外在的）
下次可能不同（可变）	努力·方法	运气
每次都一样（不变）	性格·能力	环境（学校·家庭）

结果研究人员发现，在社会上相对比较成功的人士给出的回答多是："我没有把时间管理好，所以失败了。"他们找到的原因是自己可以控制的因素。而另一方面，不太成功的人士给出的回答多是"因为我根本没心情做""反正我自己做什么都做不好"等。像这样的回答，多是自己已经没有改善的余地，或者还没找到改善方法的因素。

您知道上述两种回答之间的区别吗？像上面实验中那样，寻找原因的过程还有一个专门术语，叫作"原因归属"。

考虑到孩子对"归属"这个说法可能不太好理解，所以面对孩子的时候，我把"原因归属"换成了浅显易懂的说法——"原因分类"。美国教育心理学家伯纳德·维纳还总结了一张"原因分类表"（请见上表）。

从上表可以看出，横轴分为"自己的原因（内在的）"和"他人的原因（外在的）"，纵轴分为"下次可能不同（可

变）”和“每次都一样（不变）”。使用表中的坐标系，我们可以对各种原因进行分类。

基本问题

- 成绩考得好

1. 因为我有天赋
2. 因为我运气好
3. 因为我努力了
4. 因为考试的难度太低了

	自己的原因（内在的）	他人的原因（外在的）
下次可能不同（可变）		
每次都一样（不变）		

- 成绩考得差

1. 因为考试的难度太高了
2. 因为我没有天赋
3. 因为我运气不好
4. 因为我的努力还不够

	自己的原因（内在的）	他人的原因（外在的）
下次可能不同（可变）		
每次都一样（不变）		

对学生来说，如果帮他们分析出之前失败原因所属的类型，对他们日后的学习会不会有帮助呢？设计这张原因分类表的伯纳德·维纳认为，只要引导学生关注内在的、可变的原因，即“努力”和“方法”，就会对他们日后的进步大有裨益。因为“努力”和“方法”是可控的，找到这方面的原因，就可以作为失败的教训记下来，下次就可以做得更好。

打破砂锅思考到底

那么，怎样才能让学生把关注的焦点放在“努力”“方法”等内在的、可变的原因上来呢？这里需要用到“巧妙的提问”，我们通过一系列的提问，让学生不断给出具体的答案，就能一步一步把他们引导到“努力”和“方法”上来。

举例来说，有不少孩子在数学的“时钟问题”考试中没有及格，我问他们失败的原因，有同学回答“我讨厌时钟问题”，也有同学回答“我一直不太擅长看时钟计算时间”。这些属于内在的、不变的“性格”“能力”方面的原因。其实，像小学生对时钟问题的讨厌和不擅长，是完全可以逐渐改变的，只是孩子们因为一时的挫折，陷入一种负面情绪，认为自己不喜欢、不擅长而已。这时，我会通过提问深入挖掘他们的想法，我问：“你为什么不擅长计算时钟问题呢？”

如果孩子回答“我练习时钟问题的时间太短了”或“我只做了一页时钟问题的练习题”，说明他们已经开始认识到自己努力的不足。这时，解决问题的对策就呼之欲出了，只要增加练习量，再努力一点就行了。另外，如果孩子的回答是“做题的时候我没有在草稿纸上画图”“做完题之后我没有检查和验算”“我不知道该回答时针、分针之间的角度还是该回答经过的时间”，那就更好了，说明孩子已经注意到“努力的细节”

和“具体方法”。日后，他们一定会据此改善上课听讲的状态和做作业的方法。

还有的孩子回答“时钟问题，时针和分针总是一起动，速度有不同，夹角也变来变去，我觉得好麻烦”“最后得出的数字，总是不整齐（时钟问题的结果往往都是分数，部分小学生对分数结果有一定的抵触情绪），我总感觉很别扭”。对于这种情况，我们可以通过提问引导孩子自己想出克服畏难情绪、解决问题的办法。

举例来说，对于嫌时钟问题麻烦的同学，我们可以先帮他们捋清基本的原理，比如问：“时钟一周是360度，那么，分针每分钟转多少度？时针每分钟转多少度？”搞清这个基本问题，之后就很容易了。总之，要帮孩子得到最好的结果，就要让他们知道具体该怎么做。为此，我们可以通过连续提问的形式，一步步引导孩子自己思考得出答案。

总结

引导孩子关注自己能控制的因素，比如“努力（=学习方法+学习量）”。

不断追问，让孩子找到失败的原因，将原因细分到可以找到具体对策的层面。

03

教孩子建立“只要做就能做成”的信念

——让孩子感觉到“我也能行”

我想，每位家长都愿意做孩子的坚强后盾，在背后为他们加油鼓劲，希望他们自信地一路前行。

“加油啊！不要放弃！你一定行！再加把劲！”

您肯定听过如此热情洋溢的鼓励之声，或者您也曾这样为孩子摇旗呐喊过。但是，这种方式对于帮助孩子建立信念，效果并不是最好的。因为这样的鼓励，是外在的声援，而更能激发孩子奋斗的永远是他们内心的声音。所以，我们要帮孩子点燃真正的内在动力。

“自我肯定感”和“自我效力感”是自信的两个来源

所谓“自我肯定感”，就是认为“做自己就很好”“我喜欢自己”的安心感。

对小学生来说，父母对孩子的态度，将极大影响他们的自我肯定感。父母要经常向孩子表达：“即使你成绩不好，即使你考不及格，你依然是爸爸（妈妈）的好孩子，我们同样爱你。”如果父母不能表达这样的爱意，或者总是在孩子面前强调学习成绩，对孩子的成绩有过高的要求，那么孩子的心里就会产生强烈的不安，“如果考不好的话，爸爸妈妈就会讨厌我……”处于这种环境中的孩子，很难建立自我肯定感。

另外，孩子对于学习的自信，称为“自我效力感”。所谓“自我效力感”，是对自己的实力、能力的一种自信。自我效力感强的孩子相信：“我一定能行！”这样的孩子遇到难题时，他们不会退缩，失败了也能继续挑战，直到最后成功。他们可以持久地努力下去。由此可见，自我效力感是一种很强的内在动力。

培养自我效力感的三种方法

培养孩子自我效力感的方法主要有三种：

●积累成功体验

●看见别人的成功

●说服（包括别人的说服和鼓励，以及自己对自己的说服）

上述三种方法中，最有效的是第一个——积累成功体验。以前有多次成功的体验，那么孩子就会认为“下次应该也能成功”。但要注意一点，并不是所有成功都能帮孩子建立自信，很轻松便能获得的成功就不行。只有那种“几乎拼尽全力才取得的成功”，才能增加孩子的自我效力感。

但让孩子自己把握挑战的难度并不那么容易，太难就会失败，太简单又没有激励效果。为此，我们应该引导孩子设置“小台阶”。一开始，难度要低，通过难度递增的不断挑战，孩子就可以了解自己的极限了，在一旁陪伴的家长对孩子也能有更精准的把握。



帮孩子在学习方面建立自信

然后带领孩子进行稍低于极限的挑战，通过一次又一次的成功，让孩子建立“我能行”的自信。

看到别人的成功，也能提升自我效力感，因为榜样的力量是很强大的。但是，想通过这种方法提升孩子的自我效力感，必须找孩子身边的、情况比较接近的人做榜样。如果给孩子找一个外国孩子的成功案例，孩子可能会觉得“我跟他的情况差太多了……”，从而无法切身感受到榜样的力量，无法把别人的成功经验投影到自己身上。

举个正面的例子，“同一个补习班里关系不错、成绩优异的学长”可以当作一个不错的榜样。当孩子看到比自己高一年级的学长成功考取理想中学的时候，也会模仿他。孩子心想：

“现在的我，和一年前的学长处于同一个时期，当时他是怎么学习的呢？”这样的自我投影，会驱使孩子找学长请教，模仿他的行为。

最后，通过说服，也可以锻炼孩子的自我效力感。不过，这种方法获得的效果，持续时间不长。当我们说服孩子“你能行”，并让他相信自己“能行”之后，他必须取得真正的成功，否则孩子就会产生一种被欺骗的感觉，从而认为自己“不行”。说服，还包括孩子对自己进行说服，也就是自我心理暗示，让自己相信自己“能行”。心理暗示的作用还是很强大的。

有效提高自我效力感的技巧

在我们伸学会，面临小升初的学生，都要写一篇作文，题目是《我考上了理想的学校》。作文的内容应该围绕“我考上了理想的学校，真是太高兴了！我能考上的原因是……”。让孩子写这篇作文的目的是通过让孩子想象自己考上理想学校的情形，想象父母亲朋为自己庆祝的场景，让他们体验一次疑似的成功经验，从而在头脑中建立“我能行”的自信。有科学家通过研究发现，我们的大脑不善于区分真实的体验和疑似的体验。利用大脑的这一性质，我们可以通过疑似体验帮孩子提高自我效力感。

这篇作文，除了要求孩子们想象自己考上理想学校之后的欢乐场景，还要求他们写出“考上的原因”，而且写得越具体、详细越好。其实就是让他们思考“如何学习才能考上理想的学校”。不管孩子们设想出来的“原因”是什么，至少都是自己想出来的，也就是他们现在想要实施的。

当孩子们想象到了为实现目标应该采取的行动，并开始真正实施的时候，影响就会慢慢显现出来。这个时候，父母也好，老师也好，当发现孩子身上哪怕一点点好的变化，也不要放过，要告诉他们，要表扬他们。

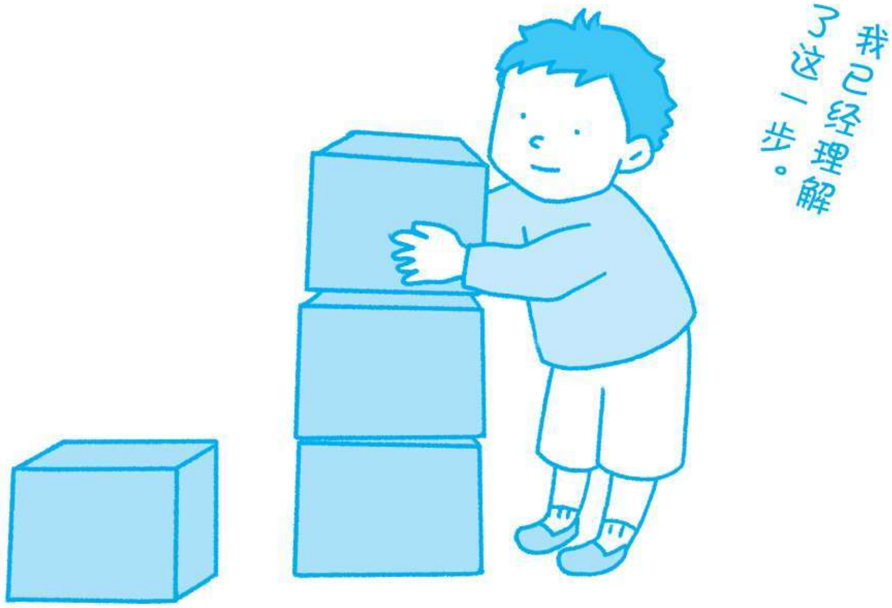
让孩子们真实感受到“我离目标更近了一步，我在按照自己写的作文一步步向前迈进”，从而获得极大的自信。

失败是成功之母，如何面对失败？

失败，是消磨孩子自信的罪魁祸首。可是，世界上也没有一个人一直成功，从来没有失败过。不断失败最终成功的过程就是“学习”，所以，要想获得成功，需要很多的失败作为铺垫。有句名言说得好——“失败是成功之母”。失败不可怕，重要的是我们要教会孩子面对失败的正确态度和方法。如果能从下面三个角度去看待失败，就走出了正确面对失败的第一步。

【从实质的角度看失败】

从实质的角度来看，失败是不利的，甚至是有损失的。运动员在奥运会的赛场上失败了，拿不到奖牌。而小升初考试也是一种竞争，如果失败了，结果就是考不上理想的学校，对孩子来说当然是莫大的损失。



平时测试的目的，是为了了解自己的现状，以便确认现状与目标之间的差距

【从感情的角度看失败】

从感情的角度来看，失败给人的感觉是“不开心”。不少家长甚至老师，当看到孩子成绩考得很差的时候，嘴上虽然会说“下次要努力哟！”，但也很难掩饰负面情绪。孩子能够敏锐地捕捉到大人的这种负面情绪。家长或老师对孩子失败的反应比较消极的话，长此以往，孩子就可能产生畏惧失败的心理。

【从信息的角度看失败】

从信息的角度来看，失败是一种“教训”。失败必定是有原因的，原因就是一种重要的信息，找到失败原因，它就能成

为一种“教训”。吸取教训，可以让人不再犯同样的错误，避免同样的失败。从这个角度来看，失败确实是成功之母。

举例来说，平时的测试考不好，该怎么面对？平时测试的目的，说到底是为了了解自己的现状，以便确认现状与目标之间的差距（对成绩好的学生来说，真正有实际利益的只有正式的升学考试）。“学过的知识点我掌握到了什么程度（或者还有哪些没掌握）？”“哪些方面我还不太擅长？”“我为什么会犯这样的错误？”要想弄清上述问题，只有参加小测试，而在小测试中犯错，才能留下更加深刻的印象。

现实也有很多孩子在小测试考砸的时候，会把卷子藏起来，不让父母知道。这样的孩子，是害怕考试的，他们怕考不好被贴上“无能”的标签，被人瞧不起。害怕失败，就会畏首畏尾，不敢挑战。为了帮助这样的孩子，我首先建议家长要给孩子营造一个宽松的家庭氛围，对结果的要求不应太苛刻，允许孩子失败。同时，引导孩子从失败中找寻原因，吸取经验教训。不要让失败成为孩子的绊脚石，而应该让失败成为孩子成长的助推器。

总结

要想提高成绩，首先要让孩子拥有自我效力感。为此，孩子需要积累成功的体验，身边也需要成功的榜样。父母不要在孩子失败的时候责备他们，要引导

他们从失败中找原因，总结经验教训，以便继续挑战。

04

剖析“反正我怎么也做不好”的心理

——让孩子感觉到“我也能行”

马戏团里有一头大象，一天，它被一根小树枝绊住了脚，不知该怎么办才好。按照大象的体形和力气，只要它想挣脱小树枝的话，是非常轻松的事情。可是，那头大象没有努力挣脱。为什么会这样呢？因为大象认定“自己无法挣脱那根树枝”。这头大象在很小的时候就来到了马戏团，它是在马戏团里长大的。在它很小的时候，人们用绳索绑住它，它曾拼命挣脱过，可是因为体形小、力气小，没能挣脱。从此它认为挣扎、逃跑是没有用的，所以就放弃了一切挣扎。即使能逃跑的情况，它也不会逃跑。

这个富有深意的比喻，出自作家杰夫·汤普森的笔下。其实，类似的故事还有很多。例如，把跳蚤长期养在一个箱子里，跳蚤跳跃的高度不会超过箱子的高度。而实际上，跳蚤原本可以跳得更高。

为什么小树枝也能把大象束缚住？

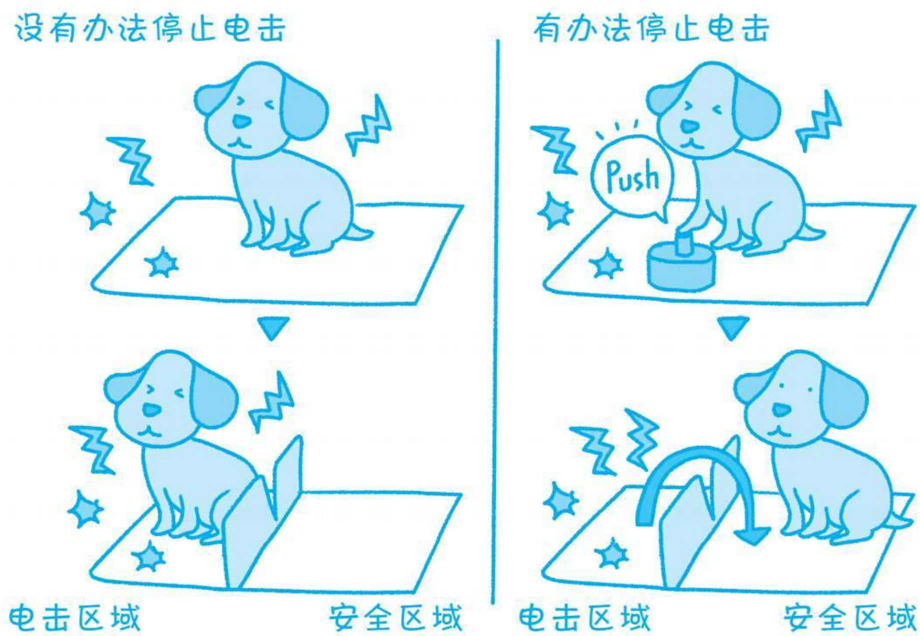
小树枝绊住大象的比喻，绝对不是毫无根据的。研究人员通过实验，也证实了其真实性。美国心理学家马丁·塞利格曼将实验犬分为三组，然后进行了下列实验。

第一组小狗，实验人员要求它们不能动，如果动了，会在毫无预示的情况下对它们进行电击。不过，在它们面前会设置一个开关，只要按下开关，电击就能停止。

第二组小狗，实验人员要求它们不能动，如果动了，会在毫无预示的情况下对它们进行电击。不过，这一组没有开关，也就是说，不管小狗干什么，都无法停止电击。

第三组小狗，不给它们实施任何电击。

经过前面第一阶段实验后，再进入第二阶段实验。实验人员分别将小狗放入一个实验箱，实验箱的中间有个矮栅栏，将实验箱分成两块空间。在这个实验箱中，只有一边的空间会有电击。小狗只要跨过矮栅栏，到另一边的空间去，就可以躲避电击。



看不到希望的小狗，充满无力感，根本没有逃脱的意愿

但在进行第二阶段实验的时候，电击之前，研究人员会把房间内的灯光调暗，告诉小狗电击快来了（当然，要对实验犬先进行一定的训练，让它们对灯光明暗与电击的关系产生反射）。请您猜一下，各组小狗会有什么样的反应呢？

结果，第一组和第三组的小狗，在感受到电击即将来临的暗示后，知道跨过栅栏到安全区域进行躲避。而第二组的小狗就不同了，即使它们感受到电击即将来临的暗示，也没有逃跑的意愿，而是默默地忍受着电击。

作为成年人，您是否也被小树枝束缚住了？

您小的时候，有没有哪个科目学得很糟糕？对于那个不擅长的科目，您有没有想过：“我怎么学也学不会，算了，干脆放弃吧！”据我所知，有很多大学选文科专业的朋友，就是因为“数学怎么也学不好，所以就选文科专业了”。

我也曾见过一些学生，因为对于某一科目感到“无力”，就放弃了。我真替他们感到惋惜，也想尽一切办法去帮助他们。对那些尚未死心的孩子来说，考试在即，他们拼命复习几天，也能考个说得过去的成绩。但对某个科目已经彻底死心的孩子，即使快要考试了，他们也没有意愿复习，即使知道考完回家要挨骂，他们也只能默默忍受。作为家长和老师，首先不要让孩子对学习产生“无力感”，要引导孩子始终心怀希望。如果发现孩子对某一科目有畏难的情绪，就要马上介入，不要让这个科目成为束缚孩子的那根“小树枝”。

当感觉努力和结果毫无关系时，孩子容易产生无力感

为了不让孩子产生无力感，我们大人应该做的是让孩子认识到，努力和结果是紧密联系在一起的。当孩子觉得自己的努力和结果毫无关系时，就会产生无力感。

所以，当孩子没考好陷入消沉的时候，家长可以在安慰的同时，引导性地询问："是不是努力的量还不够啊？""是不是努力的方式不对？"借此来引导孩子改善学习的态度和方法，以便下次取得进步。

其实这也就是本章第二小节所讲的"原因归属"。引导孩子分析失败的原因，让他们找到改善的方法，就不会产生无力感了。

对于孩子的失败体验，如果我们放任不管的话，那么，对那些尚不足以独自面对失败的孩子来说，失败可能成为失败之母。为了让失败成为成功之母，我们必须教会孩子正确面对失败、接受失败、改变失败的方法。



对于没考好陷入消沉的孩子，我们应该正确引导

孩子失败时，家长的错误处理方式：

●“这么简单的题怎么都做不对？”→孩子觉得“是因为自己的能力不够”→能力不够的话，再怎么努力也不行→无力感

●“我早就跟你说要好好学习，你不听！”→“好好学习”过于笼统抽象，孩子不容易落实→自己努力的程度和父母所说的“好好学习”无法进行比较，所以孩子无法判断自己到底有没有“好好学习”→无力感

孩子失败时，家长的正确处理方式：

请参见前面第二小节中的例子。

总结

很多孩子在“无力感”的作用下，原本能做好的事情，也放弃不做了。

为了防止孩子被“无力感”侵蚀，当孩子失败的时候，家长要耐心引导孩子找到改善的方法。

05

太难的题目对孩子的成长不利

——让孩子感觉到“我也能行”

有不少家长曾向我反映过类似的问题：“我在家里教了孩子很难的应用题，那种难度的题在补习班都没学过。经过几次练习之后，我感觉孩子已经掌握了。可是，当考试中遇到类似的问题时，孩子完全无从下手。我问他怎么回事，他说我教的方法全忘了……（泪）”

我想，这是很多家长都拥有的典型的“错误教育观念”。很多家长肯定也体验过失望的感觉——“我辛辛苦苦教孩子做题，孩子也学会了，可到头来却没有任何用……”可是，家长的失望还是小事，您这样做还会带来更大的危害。

出于好心却抹杀孩子学习积极性的家长

所谓“更大的危害”，就是父母带孩子反复经历这种失败之后，孩子会觉得“努力是毫无意义的”。

当孩子感觉“我怎么努力也学不好”的时候，也就是学习热情消耗殆尽的时候。结果，很可能让孩子开始讨厌学习，患上厌学症，甚至开始厌倦生活中的一切努力。

请您想象一下，教一个没有学习劲头的孩子学习，是件多么辛苦的差事。让这样的孩子学习，他们即便不反抗，也只是出工不出力，消磨时间罢了，不会有任何收获和提高。

为什么会发生这样的事情呢？孩子的学习积极性怎么就消失了呢？问题就出在家长教孩子“难题”上。很多家长不知道，“让孩子挑战超出他能力范围很多的难题，其实并不能帮助他成长”。人的成长，需要适度的压力，压力过大，就会起反作用。不同难度的问题给人带来的压力不同，根据压力的不同，可以分为“舒适区域”“成长区域”和“恐慌区域”。我们在讲解经验学习要点时，常会用到这些区域。

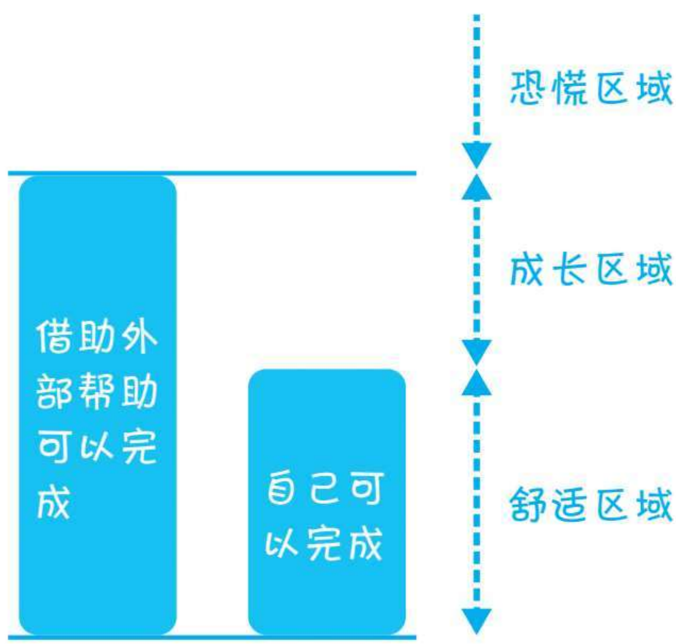
●舒适区域：过于简单的问题，没有任何压力。

●成长区域：如果有老师的讲解或答案提示等外部帮助的话，就可以完成。压力适中。

●恐慌区域：问题太难，孩子难以理解，即使勉强能懂，也只是表面的理解，很快就会遗忘。压力过大。

在上述三个区域中，只有“成长区域”适合孩子的学习。具体来说，就是教给孩子的知识只要稍微高于他们当前的水平即可，让他们感受到适当的压力，但通过努力又可以战胜这个挑战。这才是最适合学习的状态。家长在家教育孩子的时候，一定不要忘记这一点。

找到孩子的“成长区域”



在“恐慌区域”教育孩子，不会帮孩子成长

关于“恐慌区域”不适合孩子学习，我在伸学会也通过实验进行了证明。下页表是对同一张试卷进行三次测试的结果。我对不同班级的平均分进行了统计、比较。

第一次实验，我用的是比较简单的基础试卷，每次间隔一周时间，对学生进行了三次测试。从成绩的统计结果来看，不管是A班学生还是B班学生，通过反复重做一张试卷，成绩都有所提升，而且，两组平均成绩的提升都在30分以上。由此可见，经过三次重做，学生对这张试卷上的知识，已经基本掌握了。

反复训练的效果实验（基础难度）

		第一次	第二次（一周后）	第三次（两周后）
A	1	60	90	90
	2	30	70	80
	3	50	80	70
B	4	30	50	70
	5	20	40	30
	6	0	30	60
	7	10	40	50
	8	10	10	50
	9	30	50	70
	10	0	10	30
A 班平均		46.67	80.00	80.00
提高			33.33	33.33
B 班平均		14.29	32.86	51.43
提高			18.57	37.14
平均		24.00	47.00	60.00
提高			23.00	36.00

反复训练的效果实验（高难度）

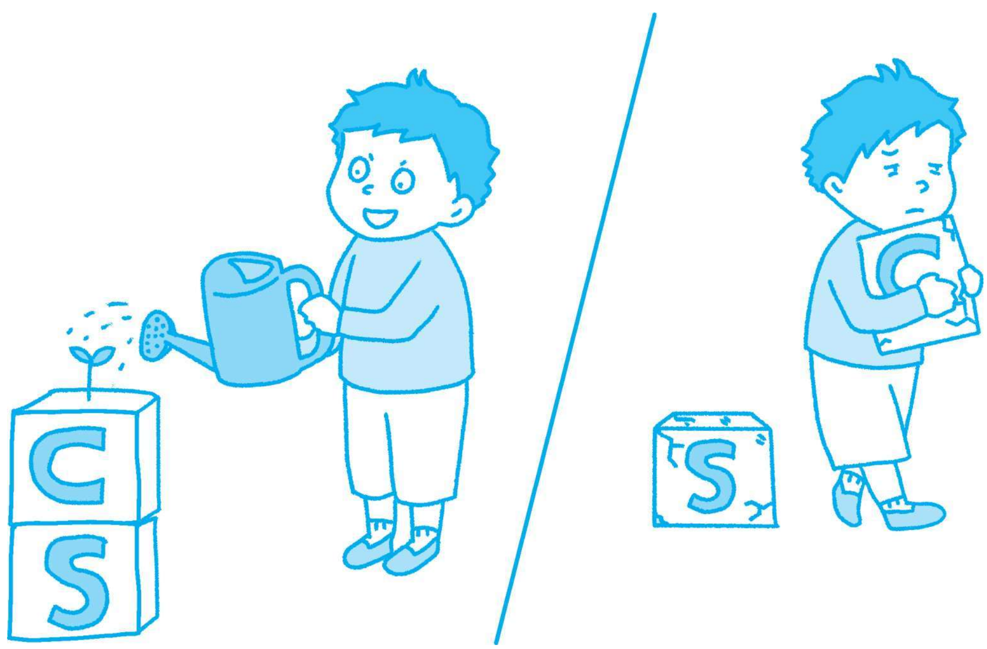
了然。

		第一次	第二次（一周后）	第三次（两周后）
A	1	50	80	80
	2	30	80	70
	3	30	50	60
	4	30	40	50
	5	10	50	40
B	6	10	40	40
	7	0	0	0
	8	0	0	10
	9	0	0	10
	10	20	10	30
	11	10	30	30
C	12	0	0	10
	13	10	10	10
	14	0	10	0
	15	10	0	0
	16	0	10	0
A 班平均		30.00	60.00	60.00
提高			30.00	30.00
B 班平均		6.67	13.33	20.00
提高			6.67	13.33
C 班平均		4.00	6.00	4.00
提高			2.00	0.00

第二次实验，我用一张高难度的试卷对学生进行了三次测试。A班学生经过反复测试，平均成绩提高了30分。但B班只提升了13.33分，C班则完全没有提升。和第一次实验的差距一目了然。

可以说，第一次实验用的试卷，难度处于“成长区域”，而第二次实验用的试卷，难度处于“恐慌区域”。实验结果告诉我们，让孩子挑战“恐慌区域”的难题，不管做几遍、不管怎么努力，都不会有太多收获。

孩子挑战难题，付出了很多努力和时间，可是没有收获，无法提高成绩，对考上理想中学没有帮助，那还有什么意义呢？非要说意义的话，只有负面意义，就是让孩子变得讨厌学习。



在“成长区域”努力，帮孩子在学习中建立自信，并获得满足感

在“成长区域”助力孩子成长

提高孩子学习成绩的最佳办法就是在“成长区域”反复练习。首先我们要避免用“恐慌区域”的难题来折磨孩子。教孩子学了一道题，可孩子很快就忘了，说明这个题目的难度超出了“成长区域”达到了“恐慌区域”，家长、老师要注意，以后就不要教孩子这个难度的题目了。

在我们伸学会，会按照综合成绩将学生分成A、B、C班。这样教学会更有针对性，难度会更适合学生。但即使在同一个班级中，每个同学的情况又不同，有人数学强，有人语文强，所以我们特别注意因材施教。最大限度地做到个性化教学。我建议父母在家里也要留心观察孩子的学习情况，了解他们各科的学习水平，以便在辅导孩子的时候，选择合适的难度。只要您认识到“恐慌区域”的难题不但无法帮孩子提高成绩、还会抹杀孩子学习热情的时候，就不会再给孩子出高难度的题目了。

“我那么努力可还是做不好”这样的体验会极大消磨孩子的自信心（C）和满足感（S）。这也是造成很多孩子厌学的罪魁祸首。

反过来，如果让孩子在“成长区域”中反复练习，就会让他们不断体验到“只要我努力就能做好”的正面经历。而这种经历是自信心（C）和满足感（S）的基石。喜欢学习的孩子也

是这样培养出来的。您想让自己的孩子爱上学习吗？那就让他们在“成长区域”内不断努力吧。

总结

人的成长，需要适度的压力，压力过大，就会起反作用。不同难度的问题给人带来的压力不同，根据压力的不同，可以分为“舒适区域”“成长区域”和“恐慌区域”。在上述三个区域中，只有“成长区域”适合孩子的学习。提高成绩的捷径是在“成长区域”内反复练习。

为了拔高孩子的水平，而向“恐慌区域”伸手，最终往往适得其反。“恐慌区域”的难题不但无法帮孩子提高成绩，还会抹杀孩子的学习热情。

06

学习中应跨越的两道坎

——让孩子感觉到“我也能行”

您从衣柜里找出一条多年前买的漂亮裙子，可是，现在要想穿上它必须瘦身5公斤（ARCS模型中的R）。于是您去健身房向教练咨询瘦身的方法，教练说：“每天长跑两小时，跑20公里。连续跑两个月，你就能瘦下来。但是必须每天坚持跑，而且跑的时候不可以停下来走，必须一直跑。”听教练这么说，您还有减肥的意愿吗？

再举个例子，您的孩子想考一所私立名校，因为在参加那所名校的文化节时，他看到该校魔术组同学的精彩表演，非常惊奇，所以也想加入他们学习魔术（ARCS模型中的R）。于是，孩子询问您如何才能考上那所名校。您告诉孩子：“只要每天做这本难度很高的数学练习册两小时，连续做两个月，保证能考上。但中途不能松懈一天。”您觉得孩子还会有干劲吗？

结果期待和效力期待

人要采取某项行动之前，首先觉得这个行动的结果有价值（R：瘦身、考上名校），但除此之外，还有“两道坎”。一道是“结果期待”，另一道是“效力期待”。这是美国心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的理论。

所谓“结果期待”，是指对行动结果的期待（预测）。如果觉得“坚持长跑没法瘦身”“疯狂做练习题不能考上名校”，那人自然没有动力采取行动。

另一个是“效力期待”，就是对自己行动顺利的期待（自信）。如果觉得“每天长跑两小时，我恐怕坚持不下来”“每天做题两小时，还坚持两个月，简直要了我的命，不可能”，那肯定也不会有采取行动的热情。

由此可见，我们有了行动的理由之后，还要想办法跨过“结果期待”和“效力期待”这两道坎。

要想跨越“结果期待”，应该让孩子切身感受到“越坎成功”后的喜悦

我们先来跨越“结果期待”这道坎。

●给孩子展示可信的成功案例

●孩子每次采取行动后，告诉他离目标又近了一步

●不要放弃任何一个好的变化，及时告诉孩子

对孩子来说，最能够让他们信服的，当数他们身边可见的成功案例。举个例子，“妈妈像你这么大的时候，数学就学得特别好”，虽然这是身边的例子，但过去的事情孩子看不见，所以不能算令人信服的案例。孩子的兄弟姐妹、同学、朋友的成功案例，是看得见摸得着的，可以用来激励孩子。

而且，在给孩子举例的时候，一定要找各个方面和孩子相近的人的例子。如果我们举的例子让孩子觉得“我和那个人的情况根本不一样”，那也不会对孩子起到什么激励作用。对小升初考生来说，最好找和孩子情况差不多但通过努力已经成功考上名校的学长。这样的成功案例对孩子的影响是巨大的。

但是说到底，最能激励孩子的案例，还是孩子自身的成功。孩子只要行动了一步，我们就该让他们意识到这一步的效果。比如，今天孩子做了一个专题的若干练习题，我们就该告

诉他：“下次考试再遇到这种问题，你就不怕了。”让孩子感觉到“我做练习题是有意义的（R）”“我做练习题是有效果的（S）”。



父母看到孩子的成长，要及时给孩子指出来

就像我们很难觉察出自己身高的增长一样，孩子也不容易注意到自己各个方面的成长。即使有道题以前解不出来，而现在能解出来了，孩子一般也不会认为这是自己的水平提高了，而是认为以前也应该能解出来，只是当时没用心。遇到这种情况的时候，需要父母及时点拨，让孩子认识到自己的成长、实力的提升。所以，我们应该随时留意观察孩子，一旦发现他们的成长进步，一定要马上告诉他们。

要想跨越“效力期待”，应该尽量把“坎”设计得低一些

接下来我们看如何帮孩子跨越“效力期待”这道坎。我们可以对这道坎进行如下加工。

●开始阶段，用简单的题帮孩子积累成功体验

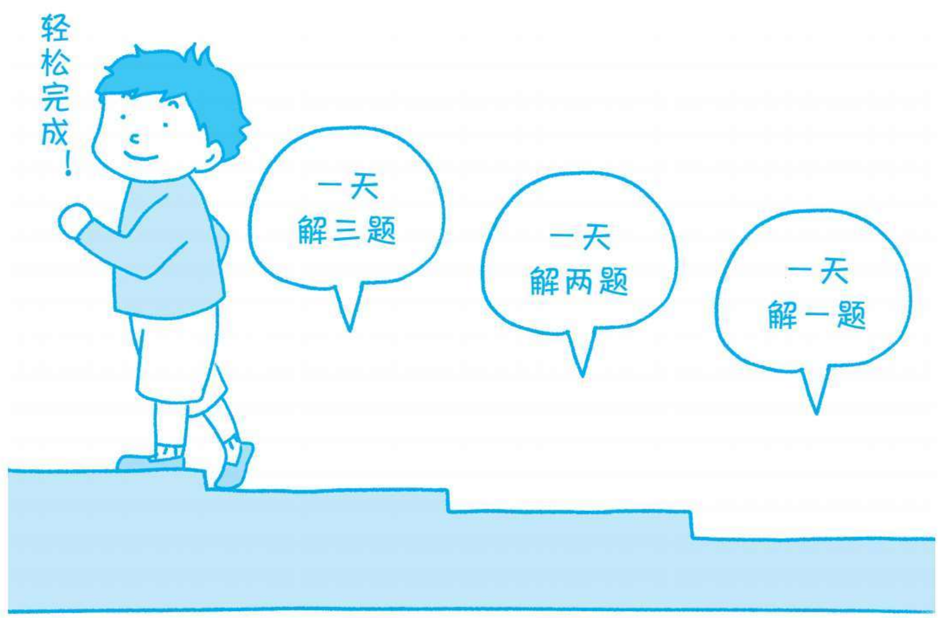
●集中训练“比当前实力稍微高一点的题”

●如果总量看起来很多，可以细分成若干小段

●悄悄伪造起点，让孩子感觉“离成功不远了”

跨越“效力期待”这道坎的关键词是“分步走”。也就是把一个高坎变成几级台阶，每一级台阶都不高，连续走几步就可以跨过去了。其实“效力期待”和“自我效力感”相似，是对自己能做好这件事的自信。而自信是建立在成功体验基础之上的。所以我们采用分步走的方法，一开始台阶比较低，让人可以轻松跨过，从而积累自信，以便日后挑战较高的台阶。

举个例子，每天连续高强度学习两小时，对小学生来说可能有点吃不消，那么我们可以从每天学习5分钟开始，也可以一天解一道题。



将高坎细分成若干小台阶，让孩子积累成功体验建立自信

如果孩子第一天解题很顺利的话，可以从第二天开始，每天加一道题，第二天解两道、第三天解三道……渐渐地，我们和孩子都能看到他能力的极限（一天最多做几道题）。这样，也就可以确定孩子的“成长区域”了（比极限稍难一点）。然后，让孩子在“成长区域”内反复练习，既可以提高孩子的能力，又不会伤害到他们的学习积极性。

虽然教练保证说，只要我们坚持长跑两个月，就可以减重5公斤，但看到每天必须跑20公里，中途还不能停，估计很多人都会被这个减肥计划吓跑。如果把一开始每天的跑步距离缩短，然后逐渐递增，估计大家就容易接受了。

再拿学习来说，让孩子在两个月内做完一本厚厚的练习册，估计没有孩子不排斥的。但如果我把这本练习册平均撕成10个小册子，然后一本一本地拿给孩子做，他们就不会有那么

强烈的抵触情绪了。因为每一本都不厚，看起来很轻松就能完成。

当孩子做完第一本小册子的时候，我再告诉他还有9本。这样做比一开始就给他们一大本厚厚的练习册要好得多。因为做了十分之一后，孩子才知道还有9本，他们感觉自己已经完成了10%，还剩90%，自己已经在朝目标前进了。而如果一开始就给他们一大本练习册，看看那么厚的一本，无论谁都会产生畏难情绪。

总结

在学习之前，先帮孩子从心理上跨越两道坎，让孩子觉得“学习之后能有好结果”“我应该能做好”。

化大为小，采取分步走的策略，一步一步扎实前进，让孩子不断积累小的成功体验，最终也能实现大的目标。

07

不必安慰！考试结果不好的时候，家长和老师该怎么做

——让孩子感觉到“我也能行”

本章的一个重要主题就是要让孩子在朝着目标努力的过程中，不断感觉到“我做的这件事很有意义，我一定能做好”，进而激发出孩子源源不断的动力。在平时测验、模拟考试，乃至正式考试中，如果能取得好成绩，那当然再好不过，但任何事情都不可能永远一帆风顺，孩子肯定也会有遇到失败的时候。尤其是在小升初这样激烈的竞争中。根据我的统计，能考上第一志愿学校的孩子，只占四分之一左右。也就是说，在正式的小升初考试中，大部分孩子都将获得遗憾的结果。

当然，人的一生中，不只有考试会失败，很多挑战都有可能失败。但是，不挑战的话，就永远无法成长、进步。所以，我们要教孩子勇于挑战，但也要做好面对失败的心理准备，而且，失败的时候，要想办法战胜失败。但在现实中，当孩子失败的时候，很多父母甚至老师都会犯同样的错误——安慰孩子。

当孩子陷入失落的时候，我们该对孩子说些什么

当孩子挑战失败，陷入失落的时候，出于关爱我们常会安慰孩子说：“你已经非常努力了，失败了也没什么可后悔的”“没考好不是你的错”……

但是从激发孩子学习动力的角度来看，这样的安慰只会起到负面作用。尤其是孩子真的非常努力之后失败的时候，大人的安慰很可能雪上加霜。为什么这么说呢？<u>因为自己拼命努力换来的却是失败，而父母或老师的安慰相当于认可了自己的努力，也就证明自己再怎么拼命努力也没法成功，那种无力感是空前强大的。</u>

请您回想一下本章第二节介绍的“原因分类”。如果告诉刚刚经历了一次失败的孩子“你的努力没有问题”，那么在孩子看来，潜台词就相当于“能力”或“性格”上有问题。可见，原本出于好心的安慰，说不定会起到反作用。

当孩子失败的时候，要想激励他们重整旗鼓，不需要安慰的语言。而是要想办法让他们明白，自己还有实现目标的希望，让他们重拾“能够实现目标”的自信（C）。

失败并不可怕，可怕的是失去继续挑战的信心（C），人一旦丧失信心，就失去了全部动力。

所以，当孩子认真努力之后依然没能成功的时候，我们不用去安慰他们，而是为他们提供改进努力方法的必要信息。即使我们要传递的信息对孩子来说可能有些“逆耳”，也要相信孩子有接受“忠言”的气度。

	自己的原因（内在的）	他人的原因（外在的）
下次可能不同（可变）	努力 · 方法	运气
每次都一样（不可变）	性格 · 能力	环境（学校 · 家庭）

原因不在这里

那是在这里？

不合时宜的安慰，搞不好会让孩子觉得自己的能力有问题

“你学习的时间还是不够，每天再增加一些学习时间。”

“之前的学习方法可能有些问题，你可以尝试一下其他方法。”

这样说的话，结果可能就大不一样了。孩子也许已经领悟到了：“我还有改进的空间。”接下来我们再传递给孩子的信息，必须是直接与“行动”相关的具体建议。

我们给出的负面反馈，孩子容易理解为是对自己的批评。所以，我们给出的“忠言”一定得是可以操作的具体方法，而不是空洞的批评。

举个例子，假设孩子在一次数学考试中没能取得预期的成绩，查看试卷之后，我发现主要问题出在计算错误较多。但这时，我不能以指责的口吻对孩子说“你的计算错误太多”，那相当于否定他的能力。我应该这样和孩子交流：“为了消除计算错误，你应该调整一下练习的内容和练习量。如果能做到这一点的话，预计数学成绩能提高10分。”在说的时候，还要注意语气，不要让孩子感觉我是在责备他。一开始可以先说点引起共鸣的话，比如：“你这次数学考得不算太好，我和你一样，也觉得有点可惜。”



大人和孩子一起研究改善方法，但不要让孩子产生被责备的感觉

“安慰”不好，“引起共鸣”才对，但您能把握好二者之间的区别吗？安慰，是大人把自己的评价、心情（不是你的错，考不好也是没办法的事……）传达给孩子；而引起共鸣，则是站在孩子的角度，推测他们的心情，把这种心情表达出来。一句“我理解你现在的心情”，可以让孩子感到温暖，而不会感觉考不好是自己能力有问题，也就不会产生无力感，从而便不容易陷入消沉。

实际上，在我们伸学会，每当进行重要的模拟考试之后，我都会引导同学们一起思考，在下次模拟考试之前，自己还有哪些地方需要改进、该怎么改进？当孩子们想通这些问题之后，即使没考及格的同学，放学之后也都高高兴兴地回家了，没有一个垂头丧气的。

我们应该给孩子提出具体的反馈意见，以帮助他们进行改进

平时测验或模拟考试结束后，当孩子拿着试卷回到家，父母该做的不是指责他们出错的地方，而是帮孩子一起分析改进的方法。

因为以后还有很多次考试，对小学生来说，终极的考验是最后那次正式的小升初考试。之前的所有考试都是练兵，失败了还有重新站起来的机会，所以，当孩子模拟考试没考好的时候，家长不要责备也不用安慰。

重要的事情，我要反复强调，父母不恰当的安慰，反而容易让孩子怀疑自己的能力，认为自己再怎么努力也没用，从而产生无力感，甚至自暴自弃。

那什么时候适合安慰孩子呢？是当他们做了错事的时候，我们应该宽容、安慰他们。那时的安慰，是帮助他们认识到自己的错误，接纳自己，改变自己。但对于失败的结果，安慰是绝对没有好处的。和孩子一起找到改进的办法才是第一要务。

总结

我们应该宽容孩子错误的行为，并安慰他们。但对于失败的结果，安慰绝对没有好处。当孩子失败的

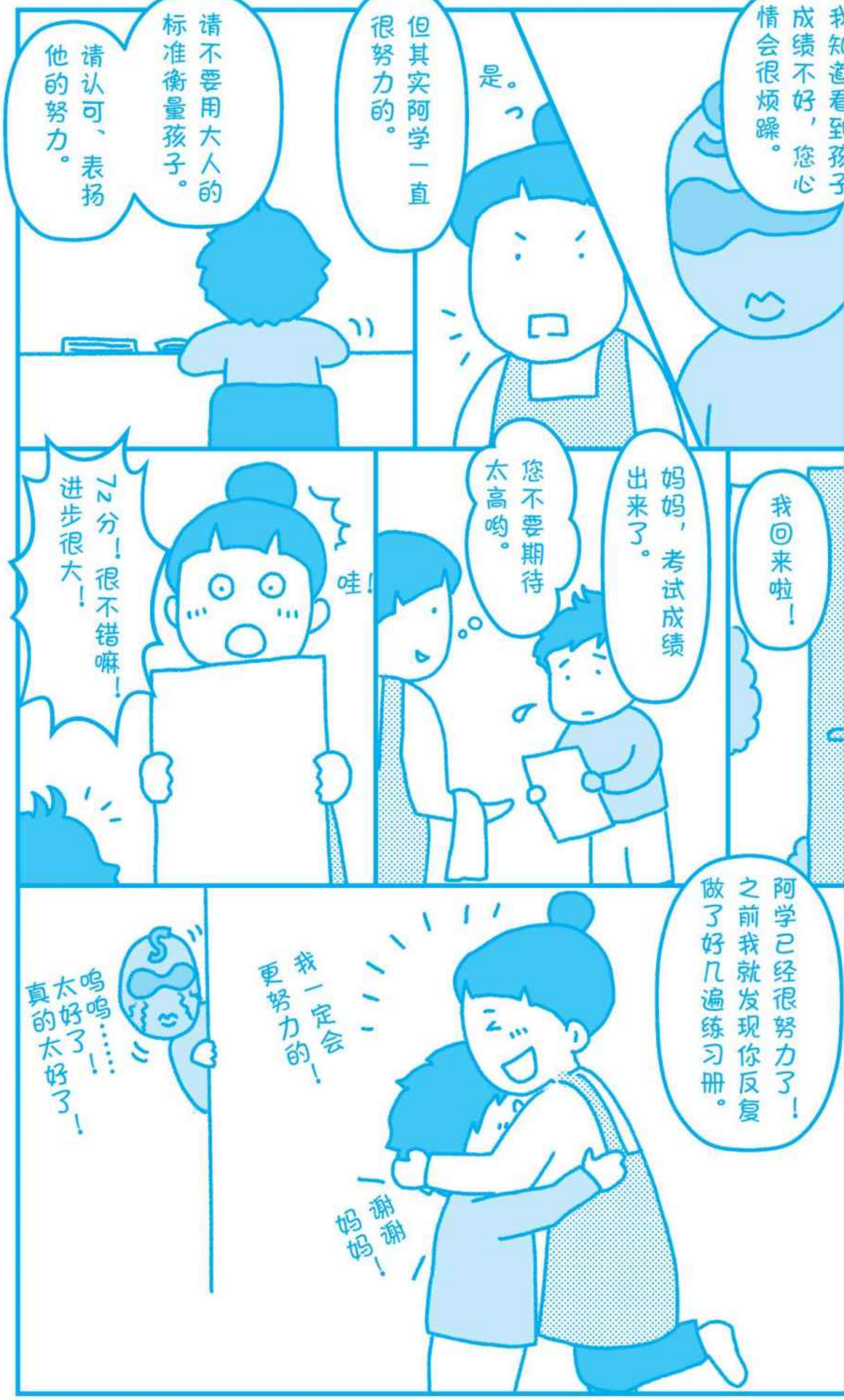
时候，要想激励他们重整旗鼓，不需要安慰的语言。而是要想办法让他们明白，自己还有实现目标的希望，让他们重拾“能够实现目标”的自信。

对于失败的结果，我们应该和孩子一起找到改进的办法。

第四章

Satisfaction 满足感——让孩子感受到“学习真好”


考试结果出来啦。
哦！
伸藤！
到！
数学
伸藤 学
72
72分！
比上次提高了一点……
虽然进步了一点，但72分，妈妈是不会表扬我的……
唉，好没劲。
与此同时，在家里……
嗖
satisfaction
阿学妈妈，能听我说句话吗？
什、什么？
今天考试成绩出来了，
即使孩子的分数没达到您的期待值，
也绝对不要把阿学和其他同学进行比较。
怎么样，能做到吗？
嗯嗯。


我知道看到孩子成绩不好，您心情会很烦躁。
是。
但其实阿学一直很努力的。
请不要用大人的标准衡量孩子。
请认可、表扬他的努力。
我回来啦！
妈妈，考试成绩出来了。
您不要期待太高哟。
哇！
72分！很不错嘛！进步很大！
阿学已经很努力了！之前我就发现你反复做了好几遍练习册。
我一定会更努力的！
谢谢妈妈！
呜呜……太好了！真的太好了！

01

表扬也好，批评也罢，一定要“及时”并且“毫不含糊”

——让孩子感受到“学习真好”

“孩子考了好成绩，我就要好好表扬他！这样孩子就更高兴了，以后也会更努力地学习。”

实际上，这是很多家长都在做的一种“错误表扬法”。为什么说它是错误的？因为这样的表扬方法表扬的是结果，效果甚微，不会让孩子更努力地学习。



要表扬孩子的具体且能够复制的“行为”

我想问问各位家长，表扬孩子的目的是什么？是想让孩子继续坚持好的行为。

那批评的目的呢？当然是让孩子停止不好的行为。

接下来，我就从心理学的角度出发，为您讲解表扬和批评的三大要点。

批评或表扬不针对孩子的“行为”，则会使孩子以后不知如何是好

第一个要点，表扬或批评，不要注重“结果”，而应针对“行为”。为什么要针对行为？因为行为具有“再现性”，孩子是可以重复做这些行为的。

对小学生来说，他们自己是分不清行动目标和结果目标的。如果我问一个小学生：“你明天的行动目标是什么？”他多半会回答：“明天的小考争取考100分。”其实，他说的这个是结果目标，而不是我要问的行动目标。

行动目标，是自己100%能控制的。比如：

“以前考100分的时候，我是……准备的。为了明天小考考100分，我也应该那样做准备。”“像以前那样做准备”，这才是行动目标，是自己能够控制的。正因为100%可控，所以，才能复制，以后随时都可以做。

小学生无法区分行动目标和结果目标，所以也就不容易理解行动和结果之间的因果关系。在我们成年人的头脑中，思考模式是这样的——“因为我改善了做作业的方法，所以成绩提高了”或“因为我做作业偷懒了，所以成绩下降了”。我们知道行动和结果之间的因果关系，但孩子尚不能完全理解。所以

他们更多地关注成绩的上升或下降，因为这个结果更容易观察到。

对这样的孩子来说，如果我们只表扬或批评他们的结果，孩子容易陷入迷惑，“那接下来我该怎么做呢？”所以，我们应该把焦点放在造成这种结果的原因——行为上，表扬或者批评孩子的行为，让他们知道以后具体该怎么做。

不管表扬还是批评，“及时”都是最重要的

第二个要点，不管表扬还是批评，给孩子的反馈一定要“及时”。如果孩子做了一件好事，可好几天后我们才想起表扬他：“那天你做的……真是太棒了！”恐怕孩子自己对那件事的印象都已经很模糊了。表扬也就失去了它应有的效果。



不管好的还是坏的，都要当场指出

现在批评孩子几天前做的错事，同样无法让孩子对自己的错误产生深刻的认识。

相信大家都看过水族馆的海豚表演吧，海豚每次完成指定动作，训练员马上都会喂海豚一条小鱼作为奖励。最初，训练

员也是通过这种方式教会海豚做指定动作的。对动物来说，“做一件事情，马上就有好的结果，我会反复做这件事”，是一种本能反应。这也就是所谓的“条件反射”，条件反射具有很强的效力。

但是，“做了一件事，很久以后才会得到好结果”，就不会形成条件反射。比如，海豚做了一个漂亮的跳跃动作，而训练员第二天才为此奖励它几条小鱼，海豚就没有意愿再做跳跃动作了。

不过，人与动物不同，我们可以通过理性来理解因果关系，即使好结果来得比较晚，我们还会“再做”的。但是，这种理性的意愿，要远远弱于本能的意愿。尤其是还不善于通过理性理解因果关系的孩子，延迟的奖励，就更难以激发他们的行动意愿了。因此，当孩子的行为中出现闪光点的时候，我们要马上提出表扬，以便让他们以后不断重复做这种好的行为。反过来，批评也是一样，只有及时批评，才能有效制止不好的行为。

当孩子做一件事情的时候，不管好事还是坏事，我们看到了都应该马上说一句“你在做……啊”，用语言把他们当前的行为表述出来。一开始，这样做就足够了。比如，“你开始做练习题啦”“你已经玩了两小时的游戏了”……把孩子的行为语言化，孩子自己就会判断自己的行为是好是坏了。

缺乏“一贯性”的表扬或批评，无法告诉孩子表扬或批评的目的

第三个要点是，对于孩子的同一种行为，我们的应对态度要前后一致。父母也好，老师也罢，都是人，是人就会受情绪的影响，不同的时间，心情可能也不一样。所以，当我们心情好的时候，对于孩子犯的错误可能睁一只眼闭一只眼；但心情不好的时候，同样的错误就可能让我们对孩子大发雷霆。

但是，在教育孩子的过程中，大人“因为情绪的原因而反复无常”，是最大的禁忌。

如果让孩子感觉到“妈妈高兴的时候就会表扬我，不高兴的时候就无视我”“爸爸心情好的时候我干什么他都不会骂我，可他心情不好的时候，就会对我特别严厉”……那么，孩子就会认为，父母表扬或批评自己的理由不是因为自己做了什么，而全看他们的心情。这样成长起来的孩子，不注重自己行为本身，而更注意察言观色，专挑让别人高兴的事情做。

“因为你做了什么好事我才表扬你”“因为你做了什么坏事我才批评你”，一定要给孩子讲清楚。而且，每次表扬或批评，都要奉行同样的标准。只有这样，才能让孩子知道该做什么、不该做什么。

总结

表扬孩子的目的是想让孩子继续坚持好的行为。对小学生来说，他们自己是分不清行动目标和结果目标的。批评或表扬不针对孩子的“行为”，则会使孩子以后不知如何是好。把关注的焦点放在孩子的“行为”上，表扬或批评“及时”才有效。对孩子行为的评价，不能凭心情，要有前后统一的标准。

02

不和“别人家的孩子”比，要表扬孩子自身的进步

——让孩子感受到“学习真好”

扬长避短，要想让孩子的强项变得更强，表扬他们的强项是个好方法。原理很简单，当孩子觉得自己做这件事不错的时候，他以后还会反复做。所以，家长在家要多表扬孩子。

看到这儿，估计有些家长已经不耐烦了，因为大家都知道表扬的好处，太多书籍、太多老师都告诉家长要表扬孩子，这几乎是家庭教育中一个尽人皆知的方法。但是，您知道到底该表扬什么吗？为了表扬孩子，我们必须先找到孩子身上的“好”。可是，如何判断好与坏呢？可能每个人的标准都不一样。

很多家长通过把自己的孩子和别人家的孩子进行比较，来寻找自己孩子身上的“好”。比如，把孩子和班上某位同学比、在兄弟姐妹之间比……

但是，这种通过比较进行表扬的方法，我是极力反对的。



不要通过比较的方式表扬孩子

为什么表扬孩子的时候不能和别人做比较？

为什么不能通过和别的孩子比较之后，表扬自己的孩子呢？因为这样比较的结果，容易让孩子觉得自己的成绩是靠天赋，而不是靠努力取得的。为什么会这样呢？不管使用什么高明的学习方法、不管付出多大的努力，都不一定能战胜别人。

您觉得自己的孩子学习十分努力，可也许别的孩子更加努力，所以最后的成绩不一定比别人强。反过来，假设您的孩子学习不怎么用功，可其他孩子更不用功，还经常逃课，那搞不好最后您孩子的成绩还要强过别人。也就是说，在和别人比较的时候，努力和结果并不一定存在必然性。

关于学习方法也是同样的道理，不管自己的孩子采用多么高效的学习方法，最后在成绩上也不一定能战胜别人。

因此，通过和别人比较来评价自己孩子的时候，会让孩子觉得，不管好结果还是坏结果，其原因都和努力没有关系，而是自己天生能力造成的。结果不好的时候孩子会想：“不管我怎么努力，也不行！”结果好的时候，孩子又会想：“我是天才，所以我成绩好！”这样一来，孩子就会轻视努力和学习方法的作用。

您想让自己的孩子成为一个努力的孩子吗？

您想让自己的孩子成为一个愿意探究高效学习方法的孩子吗？

如果您有上述愿望的话，就要让孩子懂得——结果，可以凭借自己的努力改变。

表扬的时候，要注重孩子成长的地方

要想让孩子明白通过努力可以改变结果的道理，家长就不要再把自己的孩子和别人家的孩子进行比较了，要把关注的焦点放在孩子自身的进步上，和自己相比，成长的地方要大力表扬。把别的孩子当作对手，结果并不一定能战胜对方，但如果把过去的自己当作对手，就一定能战胜自己，取得进步。

只要够努力，再加上好的学习方法，就一定能比以前的自己有长足的进步。

我在表扬学生的时候，就会先找准他和之前的自己比进步的地方。所以，希望家长朋友们在家里和孩子相处的时候，多多留意孩子身上进步的地方，然后大加表扬，不要再和别人家的孩子进行比较了。

错误的表扬方法： 你是几个兄弟里最能干的一个！

正确的表扬方法： 自从你上了这个补习班后，我感觉你的进步非常明显。对待学习的态度转变了不说，能做对的题目也越来越多了。

总结

不要把自己的孩子和别人家的孩子比，尤其是自家兄弟姐妹之间，更不能比较。

只要孩子和自己的过去相比有进步，就该大力表扬。

03

表扬必须发自内心，否则将会起到反作用

——让孩子感受到“学习真好”

在这一节中，我给大家讲解父母表扬孩子的时候，容易犯的另一个错误。那就是“毫无诚意的赞美之词”反而会让孩子灰心丧气。

假如您在公司的下属为了讨好您，说一些明显不符合实际的恭维话，您心里做何感想呢？是不是很不爽？其实任何人都一样，孩子听到不真诚的表扬话，心里也不会高兴。所以，为了不引起孩子的反感，我们表扬孩子的时候一定要真诚，如果没有值得表扬的地方，干脆不要表扬，也比虚假表扬好。

家长首先改变自己内心的态度

其实孩子对于父母的言行举止非常在意，尤其是女孩子，她们的观察力、感知力更是相当敏锐。为了让孩子高兴而进行虚假表扬，孩子们大多都能感知到父母缺乏诚意。

如果经常发生这样的情况，孩子以后就不会再听我们说话了，他们会对大人失去信任。

另外，我还要提醒家长朋友们一定要避免夸张的表现和语言。有的时候，父母一高兴，在表扬孩子的时候就会情不自禁地使用夸张的表情、语气，表扬的内容也会言过其实。可这样的表扬，搞不好会引起孩子的厌恶。因为有些孩子会把夸张的表扬理解为讽刺。

为了哄孩子高兴而表扬他们，我们说的往往是假话。只要不是发自内心的赞美，孩子是接收不到的。因此，为了让孩子感受到我们的真心，我们首先应该改变自己内心的态度。

那就是不夹杂任何杂念，真诚地面对孩子的成长，对孩子的点滴进步感到真心的喜悦。

您还能想起孩子两岁以前，您是怎么和他相处的吗？当听到孩子第一声啼哭、看到他们初次来到这个世界的样子，当时您是怎样一种心情呢？您的第一个想法会是“我一定要让他比

任何人都优秀”吗？相信99%的人都不会这么想。大部分人都会为这个鲜活的新生命本身感动，那时的父母之爱，是一种纯粹的爱，不夹杂任何杂念。

小宝宝第一次翻身的时候、第一次学会站立的时候、第一次开始走路的时候、第一次叫“妈妈”“爸爸”的时候，当时的情景您还记得吗？当时的心情您还记得吗？每当这样的惊喜时刻，您会想“我的宝宝比别人家的宝宝走路稳”“我的宝宝比别人家的宝宝说话早”吗？我想只要不是特别虚荣、特别争强好胜的家长，一般不会这样想。大多数父母遇到这种惊喜时刻的时候，头脑中首先浮出的想法肯定是“哇！我的宝宝又长大了一点”！肯定是因为孩子自身的成长而感到纯粹的喜悦。



孩子两岁以前家长怀着什么样的心情看待他们？孩子长大后，我们也不要忘记当初的心情

我想，在读这本书的家长，肯定是关注孩子成长的家长，也是会为孩子的点滴成长感到纯粹喜悦的家长。

正确表扬方法三步走

所以，我觉得对待孩子的学习，家长依然要保持对于两岁以内小宝宝的心态，要为孩子自身的进步感到欣喜，要表扬也是表扬他们相对自己成长的地方，这样父母的表扬就是真情的流露，才能对孩子起到最大的积极作用。

孩子小的时候，仅仅是说出一个词“妈妈”、仅仅是迈腿走出一步，在父母眼中都是巨大的进步，都是经过很长时间练习才取得的成就。但是当孩子长大以后呢？他今天又学到了多少个新词语？他今天又会做哪些新题目了？其实，上学的孩子一直在飞快地成长，只是这时的家长变“迟钝”了，不再像孩子小时候那样能够敏锐捕捉孩子的进步了。所以，我希望各位家长，找回自己当年的敏锐直觉，有意识地去发现孩子的成长，并打心底里为此感到高兴。然后，对孩子的表扬就是顺理成章、发自内心的情感流露了。

让孩子听了真心高兴的三步说话技巧

您在表扬孩子之前，请先在心中回想以下三个步骤：

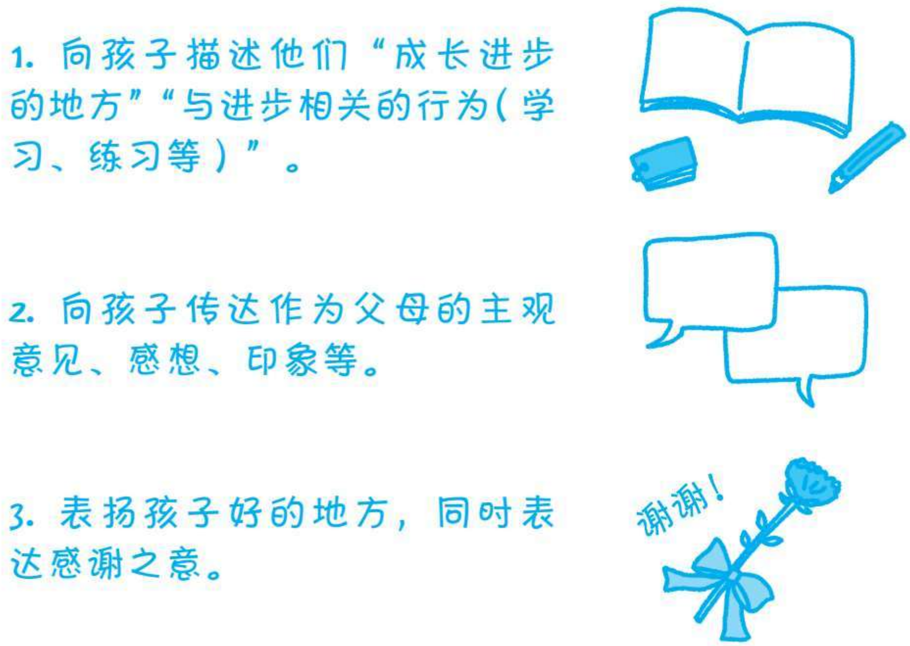
1. 想要表扬孩子什么地方，先用客观的语言向孩子描述一遍。内容应该是孩子“成长进步的地方”“与进步相关的行为（学习、练习等）”。

2. 向孩子传达作为父母的主观意见、感想、印象等。

3. 最后，以总结的形式对孩子上述进步提出表扬，并附加感谢的语言。

错误的表扬方法：这次考试你很努力嘛，妈妈都被感动了。

正确的表扬方式：你在这次考试里，把以前你不擅长的“路程问题”和“梯形问题”都做对了（进步）。都是因为考试前你每天都做一些“路程问题”和“梯形问题”的练习，以加强自己的弱项（行动）。这种有针对性的复习，在这次考试中就看到了效果。如果你继续坚持这种学习方法的话，我相信你的成绩还会继续提高（感想）。没有回避自己不擅长的问题，而是勇于挑战它们，这是你的优点（表扬优点）。看到你努力学习的样子，妈妈真的很开心，谢谢你（感谢）！



万事都是过犹不及，如果您太在意上述三个步骤，形而上学地按照这三个步骤来表扬孩子，也会显得做作、不自然。所以，和孩子的交流，还是要基于“真情流露”，只要记住“事实→感想”的表达顺序，就足够了。

> **总结**
>
> 只有发自内心的真诚表扬，才能激发孩子的学习动力。
>
> 为此，我们应该找回孩子小时候的心态，从心底里为他们的成长进步感到欣喜。

04

万万做不得的五种奖励方法

——让孩子感受到“学习真好”

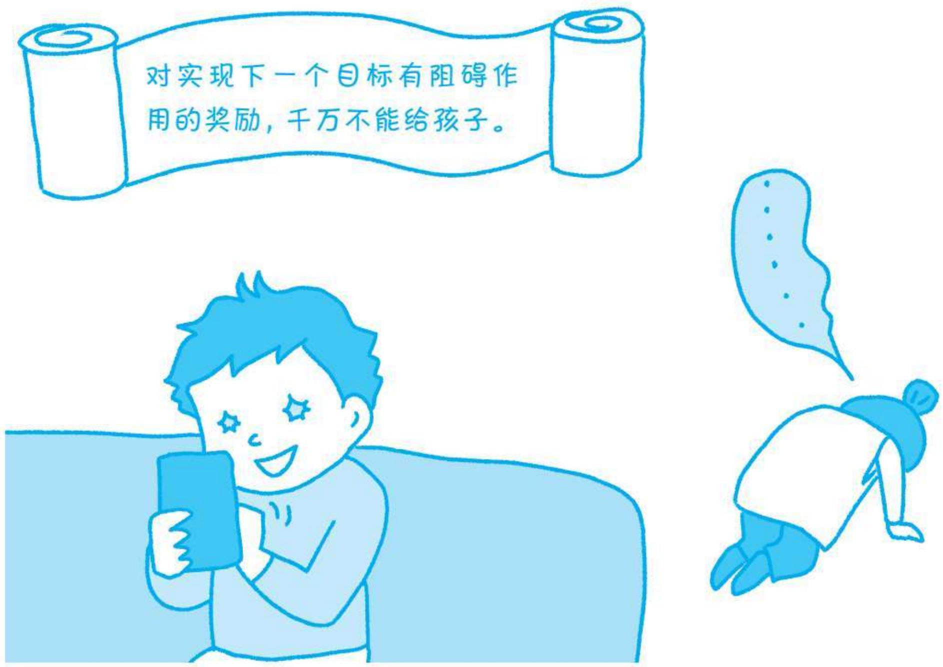
“我用奖励当诱饵，引诱孩子学习，这样好吗？”很多家长有这样的烦恼。烦恼的主要原因是这种方法确实在短期内有一定的效果，但同时家长又会担心“如果哪天没有奖励了，他是不是就不会学习了……”这一对矛盾确实令人纠结。

妈妈：“这次考试如果你能考××分以上，我就给你买一个××。”

儿子：“哇！太棒啦！我一定好好复习！”

这样的诱惑会让孩子在考试前拼命努力学习，可一旦考到了目标分数，并得到了妈妈的奖励，之后孩子又会回到原来的状态，并不会继续努力学习。而更令人担心的是，如果孩子考前十分努力，可考试并没有达到目标分数，从而无法获得妈妈的奖励，那结果才更糟。孩子很可能因为失望而陷入消沉，不愿再学习。

其实，奖励是鼓励孩子学习的有效方法，那些使用奖励却适得其反的家长，只是没有掌握正确的奖励方法。



接下来我就教您一套奖励的“组合拳”，让您看到奖励的强大作用，也借此把孩子的学习热情激发出来。一开始，我先教您万万不能做的五种错误奖励方法。

（1）与目标相反的奖励

“等我减肥成功了，我要奖励自己去自助烤肉店大吃一顿！”如果有朋友跟您这么说，您会做何感想？

“那不是白减了吗？”

其实，像这种不正确的奖励方法，在很多家庭中都能见到。比如，作为孩子努力学习的奖励，有些家长承诺孩子取得好成绩后，给他们买一台电子游戏机或一部智能手机。可是，您仔细想想，买了电子游戏机或手机后，孩子还能继续专心学习吗？

也许您会说：“买了游戏机或手机，和孩子事先约定好，每天最多玩1小时，而且必须得在完成作业后才能玩。这样不就行了吗？”可是现实中，有了游戏机或手机之后，没有哪个孩子还能遵守约定，因为玩游戏的诱惑实在是太大了。如果有能遵守约定的孩子，说明他的自律性非常强，而对于这样的孩子，即使没有奖励他们也会自觉学习的。请您不要忘记，只有那些容易被眼前的诱惑打败，无法专心学习的孩子，才需要用奖励来引诱他们学习。

所以，我们要奖励孩子的话，一定要选那些不会影响“实现下一个目标”或“继续努力”的奖励。举两个例子，“实现这个目标之后，我和爸爸带你去迪士尼玩（因为只有一次，对

以后没有影响）”“这次考好了，我请你吃大餐”……这样的奖励都是没问题的。

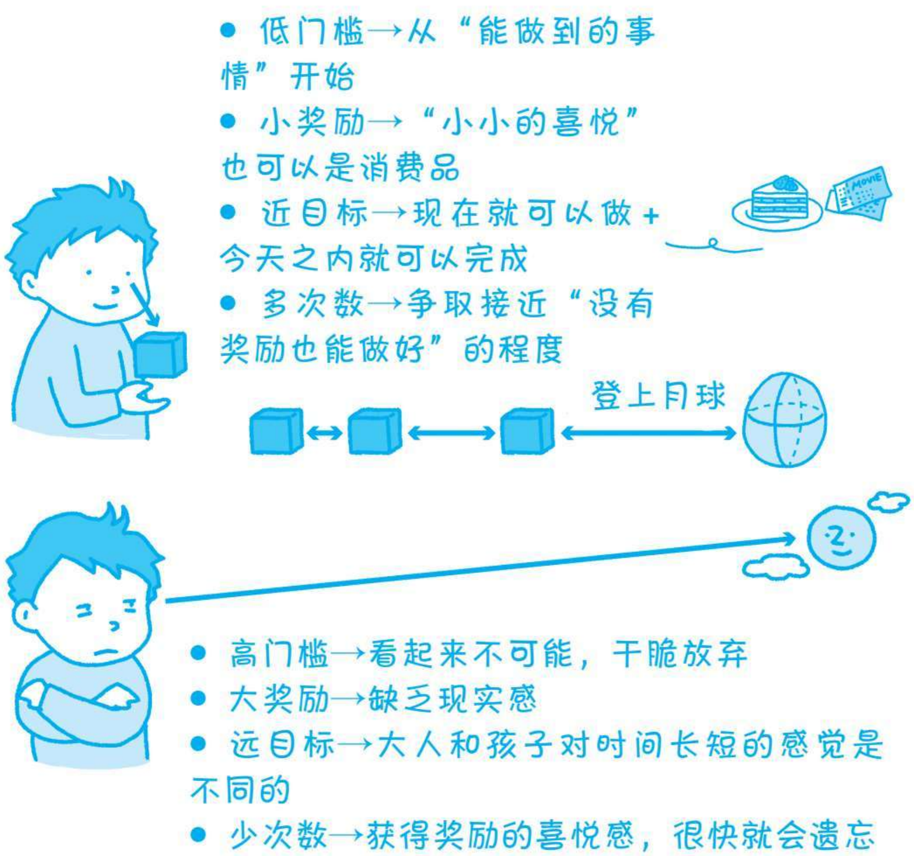
（2）过大的奖励

“电子游戏机”“名牌运动鞋”“智能手机”……如果您的孩子只有上述贵重的奖励才能驱动的话，那就很难办了。如果每次都用这么贵重的奖励驱动孩子努力学习，那么对一般家庭来说，用不了多久，经济上就要破产了。

而且，一旦哪一天父母说“我买不起礼物了”，孩子的反应就会是：“没有礼物，我就不学习了。”陷入这种困境之后，父母、孩子以及亲子之间，都会出问题。为了避免这种情况的发生，一开始，家长一定要控制奖励的大小。对小学生来说，一个5元钱的糕点、一本漫画书、一个小玩具都足以激发他们的上进心。所以，请把一个昂贵的大礼物，换成若干便宜的小礼物，分多次奖励给孩子，发挥的激励作用才会更长久。

（3）奖励的门槛太高

有些家长喜欢给孩子设计很大的梦想，把奖励的门槛提得很高。比如，一位爸爸对上小学的儿子说：“如果将来你能考上北京大学，到时我奖励你……”其实，这样的奖励承诺是没有意义的。对一直自觉、努力学习的孩子来说，他心中自有远大理想，根本不需要家长给什么奖励。而对不用功学习的孩子来说，他们平时对小的成功都缺乏体验，这时父母给他们“画一张巨大的饼”，根本没法让他们产生现实的共鸣感，也不会为之努力的。



对尚未建立远大目标的孩子来说，他们只会为眼前的事情而努力，这个时候，就需要我们大人一步一步引导孩子向正确的方向前进。不断给予的小奖励，就是引路的好方法。

所以，奖励最好就给孩子设定在眼前。一开始，获得奖励的门槛很低也不要紧。我们要把一个较大的目标分成若干小步，每一步都设置一个小奖励，这比在终点给孩子设置一个大奖励，效果要好得多。

（4）奖励的次数太少

对我们大人来说，给孩子奖励的最终目的是什么呢？我觉得应该是让孩子在没有奖励的情况下也能把事情做好。为此，需要让孩子在做的过程中意识到“我做这件事情，除了能获得奖励，还有更重大的意义”。如果孩子能达到这种状态，那么他们在为目标而努力的时候，就不单单是为了获得奖励了，而是精神上的动力在驱动他们前进。

当孩子发现做一件事还具有获得奖励以外的意义时，他就不会轻易放弃了。另外，通过反复多次的奖励，让孩子反复多次做一件事情，渐渐地他们也会觉得做这件事是理所应当的，也就成了一种习惯。在我们伸学会有一种奖励制度，学生认真做练习题的话，可以获得奖励点数，点数积累到一定数量可以兑换小点心或文具等。有些孩子在四年级的时候，为了兑换点心而努力学习，而等他们渐渐长大，上了五六年级之后，就不再对点心感兴趣了，但认真学习的状态却保留了下来，并成了习惯。我曾经对六年级的孩子进行过测试，某些天我会忘记给他们奖励点数，让他们没有办法换取点心，但没有一个人发牢骚。第二天，大家依然会认真做作业。也就是说，他们学习的目的已经不是为了获得奖励，也说明他们找到了学习的真正目的。

（5）不必要的奖励

看到孩子努力学习的样子，相信每个家长都会从心底里感到高兴，情不自禁就会夸奖他们两句，甚至给孩子一些奖励。但是，这时的赞美和奖励，需要注意方式、方法，以免适得其反。有的时候，因为设定了奖励，反而会让孩子失去干劲。

在心理学上，将这种现象称为“德西效应”。

美国心理学家爱德华·L.德西曾经进行实验验证了“德西效应”。他把接受实验的学生随机分成两组，让两组学生做同样的猜谜题，但第一组设有奖励，第二组则没有奖励。

让学生做猜谜题30分钟之后，研究人员告诉学生，因为需要录入数据，所以请学生到外面休息。其实，这段休息时间才是主要的实验时间。研究人员会暗中观察学生在休息时间的行为。

因为是休息时间，所以这个时候做题得不到任何奖励。研究人员通过观察发现，在休息时间里，第二组有很多学生会继续做猜谜题，而且乐在其中。但第一组的学生中几乎没人在休息时间继续做题，因为没有奖励。由此可见，一些原本不需要奖励人们也愿意做的事情，因为设置了奖励，反而让人在没有奖励的时候就不愿意做这件事了。



“德西效应”对孩子的学习动力产生破坏性，需要具备两个前提条件：第一，向孩子提前预告奖励；第二，物质奖励。

所以，看到孩子努力学习的时候，不要说：“下次考试能考出好成绩的话，我一定奖励你。”但可以说：“上次考试你非常努力，所以我要奖励你。”另外，如果不是给予物质奖励，而是语言表扬的话，也不会发生“德西效应”。

如果您为孩子努力学习的样子感到高兴，想奖励他们的话，不要“下次奖励你”，而应该马上就奖励。

总结

奖励是鼓励孩子学习的有效方法，那些使用奖励却适得其反的家长，只是没有掌握正确的奖励方法。

要奖励孩子的话，一定要选那些不会影响“实现下一个目标”或“继续努力”的奖励。而且，家长一定要控制奖励的大小，发挥的激励作用才会更长久。请为孩子准备很多小奖励来替代一个大奖励。尽量降低孩子获得奖励的门槛。门槛要逐步提高。有些情况下，奖励不一定是物质的，“赞美的语言”同样可以起作用。

05

让奖励见效的两个窍门

——让孩子感受到“学习真好”

美国行为主义心理学家B.F.斯金纳通过“操作性条件作用”的实验，对奖励与动物的行为进行了研究。所谓“操作性条件作用”，是指通过奖励或惩罚来强化动物的自发互动，而形成的条件反射。科学家在这个实验中发现，要想让奖励见效，有两个窍门。

（1）加入随机性

研究人员在实验箱中放入饥饿的老鼠，而实验箱中有一个横杆，只要按下横杆，老鼠就可以获得食物。一开始，老鼠并不知道横杆和食物之间的关系，研究人员就是要观察它们按下横杆获得食物的学习过程。并且在“按下横杆”和“获得食物”的关系中，进行了各种设定。

A. 按横杆一定次数后，肯定会出现食物

例如，按10次横杆，就可以出现食物。

B. 按下横杆，随机出现食物

例如，有可能按2次就出现食物，也可能按40次才出现食物。

C. 间隔一定时间后，按下横杆出现食物

例如，30秒后按横杆才会出现食物，这30秒之内，不管怎么按横杆，也不会出现食物。

D. 间隔随机的时间后，按下横杆出现食物

每次间隔的时间不确定，例如，这次间隔2秒，下次可能间隔5秒。

那么，在上述四种设定中，您猜哪种更能刺激老鼠按横杆呢？

正确答案是B，是不是有点出乎您的意料？A和C属于固定频率的设定，老鼠得到食物后，一般会休息一定时间。而B和D的设定中存在随机性，老鼠在获得食物后，不会休息，而是继续按横杆。而且，按下横杆不再出现食物之后，老鼠依然难以停下来，还会不停地按横杆。

这个实验是不是有点复杂？没关系，下面我用去星巴克买咖啡的例子，通俗地给您讲解一下这个实验。



在日本的星巴克咖啡店有一种促销方案，当顾客累计消费达到7500日元时，就可以获得最高700日元的饮品免费券。这相当于“按横杆出现食物”中的A设定。当顾客发现自己已经累计消费7000日元的时候，他会想“只要我再买一杯拿铁，就可以

获得免费券”，那他肯定会再买一杯。但是，当他如愿获得免费券之后，之前的消费积分也清零了，在短时间内他对星巴克的兴趣可能会变淡一些。

另一种促销方案是，顾客在收银台结账时，有一定的概率会获得免费券，换句话说，获得免费券的概率是随机的。这相当于“按横杆出现食物”中的B设定。我曾经一周中了两次免费券，在那之后我光顾星巴克的频率明显提高了。实际上嗜赌成性的原因，也可以归类于B的作用。赌博会带来恶劣的结果，所以我们应该远离赌博。但是，如果能让孩子像痴迷赌博那样痴迷学习，那可是件大好事了。

在我们伸学会，采用“做对题目就有奖励”的方法，但奖品是随机的。有时可能得到比较昂贵的礼物，所以孩子们都对奖品充满了期待。怀着“下次我一定能中大奖”的念头，都在拼命做练习题。

除了上课教学，我还会一对一指导一些学生。一对一指导的时候，我也常用随机奖励的方式引导他们的行为，帮他们培养好习惯。比如，有一个同学对我抱怨说：“老师，早上6点起床学习，太辛苦了，我坚持不下去。”我告诉他没关系，我和他玩一个游戏，周一到周五只要他连续5天早晨都能6点起床学习的话，他就有机会掷骰子抽奖。骰子的每个点数对应不同的奖品。过了一段时间，在这个游戏的刺激和鼓励下，孩子真的养成了早起学习的好习惯。

不过在实践中我也遇到过一些试行错误，比如，最初我规定“周一到周五，只要有一天没有早起学习，这一周就失去了抽奖的机会”。结果发现，如果孩子在周二早上没起来，他知道自己本周已经失去了抽奖机会，那么后面的周三、周四、周五也就没有早起的必要了，从而失去了动力。

为了防止这种情况的发生，我把规则修改为“一周内失败几天，在周末抽奖时，就把骰子遮住几个面”。这样，即使孩子失败了一天，后面也有继续挑战的动力。事实证明这个方法非常好用，各位父母在家中也可以和孩子玩这个游戏。

（2）让孩子给自己设定奖励

读到这里，可能有家长会感觉我的方法有些别扭，就好像“在用奖励作为诱饵控制孩子”一样。实际上，正如我之前所讲的“动机的两种分类”，“报酬志向”是最外在的动机，外部施加的迹象比较明显。不过，刺激报酬志向，只是激发孩子内在动机的一个入口而已。

接下来我们要做的，就是改变“用奖励作为诱饵控制孩子”的感觉。方法就是“让孩子自己给自己设定奖励”。我们常能听到身边的朋友说：“我要是减肥成功了，就给自己买这套衣服当作奖励。”其实我也会这么做，我告诉自己，如果今年实现了工作上的目标，就可以拿出一笔钱投入我的业余爱好——模型。自己给自己设定的奖励，就给人一种“自律性强”的印象。



想奖励孩子的时候，就让他们自己选择奖品吧，不过一开始，我们还是先设置一个选择范围比较好。因为一开始就放手让孩子任意设置奖品的话，他们很可能为自己设置一些阻碍目标实现的奖励，最终起不到好效果。

我们可以教孩子自己设定奖励的方法，比如：

●“做什么事情、到什么时候、完成到什么程度？”在设定目标的时候，不要太高也不能太低，自己有80%的把握能够完成的目标，是比较合适的目标。

●奖品的设定，除了不能阻碍继续实现目标，可以通过对比的形式进行设定，比如“这个和那个，该选哪个呢”“也可以选择和这个价格相同的其他奖品”。

除了奖励，惩罚也可以让孩子自己设定。

在我的学生中，有人在家里和妈妈约定：“妈妈，每天晚上过了8点钟，请阻止我玩游戏，不管我多么不情愿，也请把游戏机收起来。”有朋友可能会问，时间一到孩子自己停止玩游戏，把游戏机收起来不就行了吗，为什么还得请妈妈出面阻止呢？实际上，这是强求孩子了。对小学生来说，当他们玩上游戏之后，很难自行判断什么时候该停下来，即使知道该停下来了，有时也很难控制自己。可前面那个孩子意识到了这一点，所以请妈妈帮忙，这一点就非常了不起。

总结

奖励要加入随机性，才能让人欲罢不能。

让孩子自己设定奖励，培养他们的自主性。

06

家长“不发火”的技巧

——让孩子感受到“学习真好”

父母也是人，当孩子没有收获预期结果时，难免也会生气、发火。越是对亲近的人，就越容易感情用事。就拿我们教育工作者来说吧，虽然在学校里可以宽容学生的失败，和颜悦色地安慰、鼓励他们。可是在家里，如果自己的孩子出现了同样的失败，有些老师也会对孩子发脾气。在这一小节里，我将教大家管理情绪的方法。只要掌握四个技巧，您和孩子的交往将不再“鸡飞狗跳”。

（1）先等6秒钟

愤怒，是第一层大脑的反应。而孩子很多惹人生气的行为，也是在第一层大脑的支配下做出的。孩子第一层大脑犯的错，遇上父母第一层大脑的暴脾气，那不就成了“火星撞地球”吗？结果肯定不可想象。为了防止这种情况的发生，父母作为成年人，应该先想办法控制自己。方法就是让第二层大脑接管控制权。

当遇到孩子犯错，我们被第一层大脑彻底控制之前，要想方设法将头脑放空一段时间，给第二层大脑启动的时间，在心里暗数6秒就可以了。如果您控制不好6秒钟的长短，也可以数“1001、1002、1003、1004、1005、1006”。

另外，还可以事先给自己设定一句“魔法咒语”，比如“今天的天气真不错，今天的心情无比美好”。当发觉自己快要生气的时候，心中暗念这句咒语，就可以让自己冷静下来。或者在发火之前先在心里哼一段自己喜欢的音乐旋律，也可以舒缓情绪。总之，不管用什么办法，就是先给自己6秒钟的“空档期”。

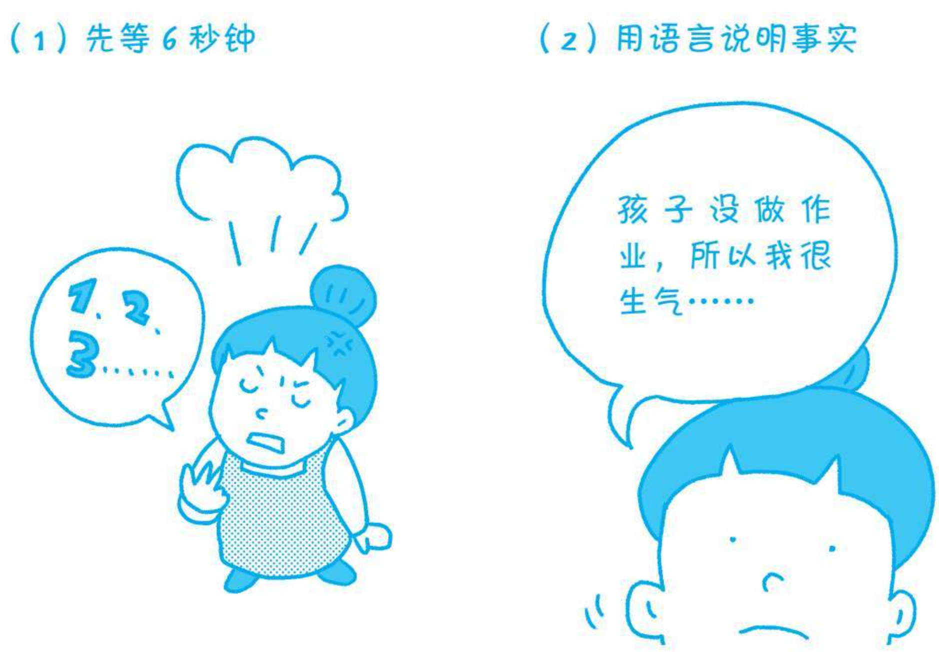
“现在我必须得批评他！”“这件事情必须马上处理！”这是第一层大脑发给我们的信号，但是，我们要忍耐一下，暂时不要听第一层大脑的命令。当我们面临危险的时候，第一层大脑的指令有可能帮我们保住性命。但是，孩子做错了题、忘

了做作业、考试没考好，危险程度并不至于丧命，因此没必要非要听从第一层大脑的指令。可以先冷静一下，看看第二层大脑的想法。

（2）尝试用语言说明事实

经过6秒钟的“空档期”后，我们的意识逐渐被第二层大脑接管，可以冷静地分析现状了。

我们的第二层大脑，是擅长用语言进行说明的大脑。我们用语言描述当前的状况、事实，更容易被第二层大脑理解。当我们为孩子生气时，不要先描述孩子的情况，而应该先描述自己的状况。如果忘记自己当前的状况，人的怒火就容易难以控制，事后肯定会后悔“自己做得有点过分了”。所以，在发火之前，我们应该先确认自己的状态。



简单的情绪管理方法

假设从天花板上观察自己，自己现在是什么状态呢？请用语言描述出来。比如“我的手在发抖，看来已经气得不行”“孩子没做作业，我很生气”。客观地审视自己的现状，是冷静处理问题的前提。

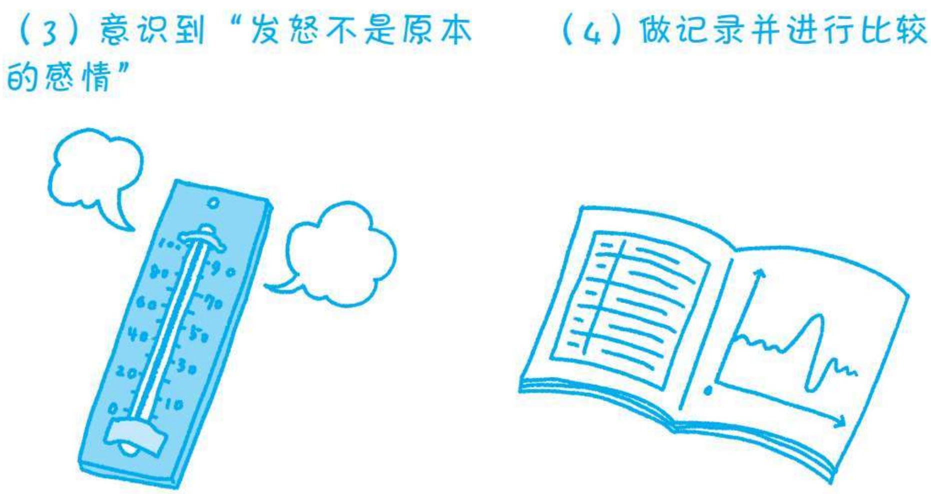
（3）意识到“发怒不是原本的感情”

愤怒，是二次感情，并不是原本的感情。愤怒是原本的感情温度升高之后的产物。其背后才是，原本的一次感情（悲伤、失望、焦躁、希望……）。我们可以尝试着用语言把原本的一次感情表达出来。

●虽然我跟孩子反复说“要做作业”，可他还是忘记做，我很难过。

●最近孩子回家后都不做作业，我感到很不安。

●当我知道孩子的考试成绩之后，很焦虑。



客观审视自己，让自己冷静下来

●我为孩子的成绩感到焦虑，可孩子却若无其事，这让我更加焦虑了。

●我告诉孩子，只要努力就会有收获，可是他根本听不进去，我很失望。

描述方法有一个简单的公式——“事实+感受”。这时所要描述的不是“现在我很生气”的感情，而是认清事实，并分析出原本的感情。

在用语言描述现状的时候，主语“我”请不要省略。如：“我现在……，我觉得……”这个时候，切忌用“你（孩子）”做主语，因为那样就变成了指责、说教，无益于解决问题。对孩子来说，根本不愿意听父母的指责、说教，不愿意听的话，自然也没法深入内心。而且每次父母都重复这些指责、说教的话，孩子就会不胜其烦，从而早早地走上逆反之路。

（4）做记录并进行比较

客观审视自己的最好武器就是“做记录”。人感情的变化，不仅取决于外界的状况，还取决于自己当时的心情。

一个人，在不同的时间遇到同一件事情，他的反应可能也不相同，因为当时他的心情不会完全一样。

我想请您回想一下自己以前发怒的经历，并以0到10分为每次发怒打分，制作一个“心的温度计”，也就是衡量愤怒程度的标准。以后，再发脾气的时候、再批评孩子的时候，可以按照之前制定的标准，给这次发怒打分。比如“这次大概8摄氏度”，并做好记录。回头反思，“当时我是那样想的……如果现在遇到同样的问题，我会……”这就是使用第二层大脑进行的冷静分析。

由此积累的数据、经验，对我们准确地分析自己有很大的帮助。至少可以让我们知道自己容易对什么事情发火。以后在和孩子交往的过程中，当遇到这类事情的时候我们就可以提前做好心理准备，让自己的怒气降低几分。然后通过冷静的方式帮孩子解决问题。

总结

留出6秒钟空档期，让自己冷静下来。用语言客观地描述事实。客观分析自己的愤怒，以数据的形式记录下来。

07

再见了“完美主义”，欢迎加入“最佳主义”的队伍

——让孩子感受到“学习真好”

前一小节我讲过，当我们感觉到自己心中的怒火时，正确的处理方法应该是先让自己冷静下来。这一小节我们一起来探讨愤怒到底是从何而来的，一起分析一下愤怒的原因。

家长应该质疑自己心中“理所当然”的事情

家长们对孩子发怒的原因到底是什么呢？因为孩子的任性吗？因为孩子没做作业吗？因为孩子考试成绩不好吗？都不是。家长发怒的原因来自他们认为“理所当然应该是这样的”，这是一种完美主义。一个人心中的完美主义太强大的话，那么他越容易看到现实与理想之间的差距。

完美主义的家长面对孩子考试失败时，会说：“这么简单的题，你理所当然应该做对呀，可你……”他们还会和别人家的孩子进行对比，说：“只有我们家的孩子把理应做对的题做错。”



质疑自己心中的“理所当然”

我建议那些完美主义的家长朋友，先质疑一下自己心中的“理所当然”。实际上，很多家长对于自己心中“理所当然”的标准并没有自觉的认识，也没有仔细分析过，更没有和孩子讲过。所以可以说，家长对自己的标准也不甚了解。那么问题来了，家长把一个连自己都不太清楚的标准，强加在更不了解这个标准的孩子身上，会出现什么样的结果呢？不用想，肯定是矛盾对立。为了防止这种对立的产生，该怎么办呢？其实也很简单，家长先反思一下自己心中认为“理所当然”的标准，然后学会站在孩子的立场思考问题。

举个例子，您的孩子总是做不完补习班的作业，您对此非常不满。此时，我建议您站在孩子的角度想一想，孩子在学校就好比您在公司。而孩子上补习班，就好比您在下班后找了份兼职工作。

孩子的作业就相当于您可以带回家做的“工作”。然后，将孩子每天在学校、补习班的学习时间加起来，和《劳动基本法》规定的成年人劳动时间对比一下。

怎么样？以前您可能会对孩子说：“即使你不想学习、讨厌学习，也还是得上学、上补习班，学生做作业是天经地义的事情。因为提高学习成绩对你的未来有好处。”现在想一想，您这套说辞是不是和“黑心企业”剥削员工时的说辞非常像？如果孩子能感受到学习的快乐，进而主动去学习，那将是最理想的状态。但是如果父母告诉他们“学习是理所当然的事情”

“学习是一种义务”，那孩子肯定会对学习产生抵触情绪。这和公司老板对员工说“我付工资给你们，所以你们必须为我工作，这是天经地义的事情”，是同样的逻辑。

“完美主义”不但毁了孩子，还会破坏家庭

“完美主义”不但毁了孩子，还会破坏家庭。“你必须考上名牌私立学校，否则现在做的一切准备都没有意义！”“将来你必须给我考上清华、北大！”完美主义家长这样的理想，和现实难免会产生较大的差距。在我们伸学会的家长会上，我会对家长们讲：“小升初考试最大的失败不是孩子没考上理想的学校，而是亲子关系受到伤害。小升初考试最大的成功不是孩子考上了理想的学校，而是当孩子回顾这段备考时光时，脸上会露出微笑，心里会感谢这段经历。”

如果孩子也具有强烈完美主义性格的话，他们往往会因害怕失败而不愿去挑战。不用说难题了，就连中等难度的问题他们也不敢去挑战，因为他们担心中等难度的问题自己做不对的话，会丢面子。所以只会“拣软柿子捏”，做那些最简单的问题。这种性格的孩子，失败一次会对他们造成很大的打击。

孩子的完美主义，多半是父母、亲朋的影响造成的。完美主义的父母在孩子失败的时候常会数落他们：“为什么这么简单的题你都做不对？”孩子从中读取的信息则是“这么简单的题都做不对的人，是失败的人”。

孩子因为害怕被父母看作“失败的人”，于是便隐藏自己失败的一面。所以有些孩子考试没考好的时候，会把试卷藏起

来不给父母看。更有甚者，为了考个好成绩而作弊。孩子这样做不是因为喜欢作弊，而是“害怕父母的批评、数落”。

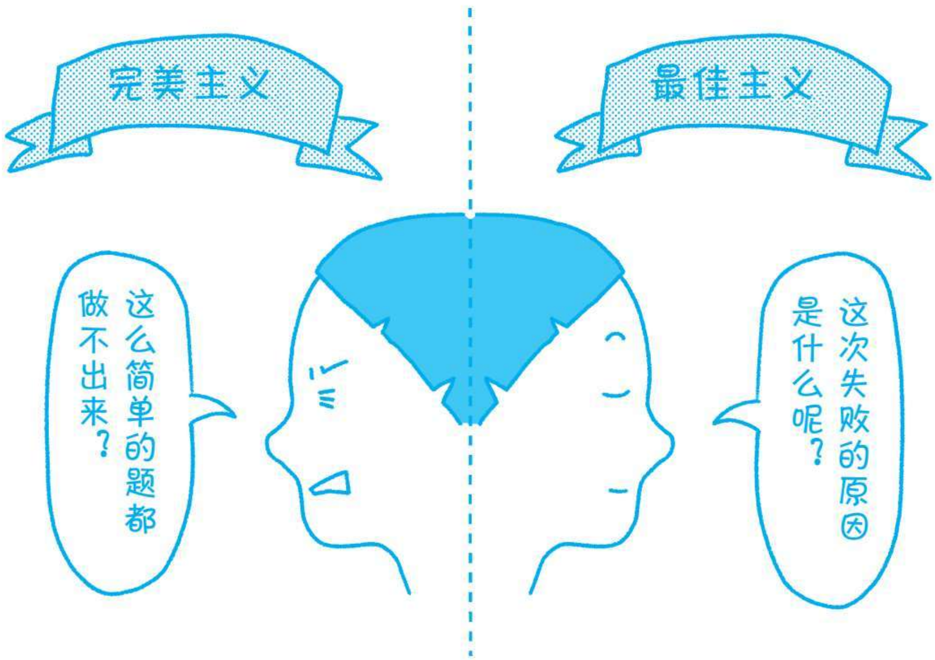
我认为，与完美主义相对的应该是“最佳主义”。<u>最佳主义所追求的是，面对孩子的现状（成绩、行为等），父母要始终做到冷静应对。</u>

完美主义：专注于现实与理想之间的差距（不……就不行）

最佳主义：坦然接受现状（今后该怎么做？）

秉持最佳主义理念的父母，对于自己或孩子的失败，会怀着一种好奇的心态去研究它们。“这次失败的原因在哪里呢？背后隐藏了什么呢？”

曾经，我劝一个学生早上起来学习，可是那孩子却说：“我早上起不来，还是算了吧。”我瞬间感觉怒火中烧，心想：你已经上六年级了，马上面临小升初考试，因为早上学习效率更高，所以我让你早上起来学习，可你却说“算了吧”，真叫人火大……可是，我压住了心中的怒气，没有对孩子发出来。等放学以后，我给那孩子的家长打了个电话，说明了情况。结果从家长口中得知，孩子最近熬夜学习，晚上还经常失眠，早上根本起不来。为此，他们也很着急。



秉持最佳主义和孩子交流

回想起来，如果当时我没有控制住自己的脾气，批评学生：“小升初考试就在眼前，学习再加把劲不是你应该做的事情吗？这个时候你还有心情早晨睡懒觉？”恐怕后面就不会知道孩子熬夜学习的事情，非但如此，反而还会失去孩子的信任。了解到孩子的情况之后，我就不再强求他早上起来学习了。通过合理地帮他安排晚上的学习时间，让他停止熬夜，渐渐地他失眠的问题也得到了缓解。最终，在小升初考试中他发挥得不错，考上了理想的学校。每个人的情况不同，我们不能追求完美搞一刀切，最合适的方法就是最佳的方法。

再完美主义的父母，也不可能“一直按照计划做并一直成功”。孩子考试得0分、从来不做作业，也不会出现生命危险。

但是，如果孩子一直处于强压之下，心情长期郁闷的话，可就有生命危险了。开成学园的柳泽校长在其著作中写道：“看到孩子们脸上露出笑容，看到孩子们体重增加了，我感觉真好！”教育，首先是给孩子一个健康的身体和心灵。

总结

父母发火的根本原因，来自心中的“理所当然”。

父母应该放弃完美主义，告诉孩子，最适合的就是最好的。



沙沙
沙沙……
哗啦！
数学
我回来啦！
啪嗒啪嗒
妈妈，数学作业做完啦！
回家就自觉做作业。
才几个月时间，孩子竟然爱上学习了。
而且成绩也提高了不少。
数学
95
100
100
现在，对孩子来说，学习成了一件有趣的事。
嗯嗯。


多亏了ARCS战队！
Attention
Reason
Confidence
Satisfaction
感受到了学习的意义。
学习让我头脑变得更聪明了。
自信心也越来越强。
好啊，没问题！
咱们来玩猜谜游戏吧！
最后变成了超级爱学习的孩子。
欢迎大家都来体验ARCS模型！

后记

Postscript

父母要抛弃自己的完美主义，在学习的路上陪孩子一同成长

本书的资料来源主要有两个。

第一个是教育心理学专家、学者的研究成果。我研究了很多大学教育心理学的教科书、论文。教科书中出现的著名心理学专家的著作，我也都找来拜读过了。如果您有感兴趣的资料、书籍，不妨找来读一读，绝对受益良多。

第二个是我自己在教学中总结的经验。我读了很多教育学、心理学方面的书籍，并把从中获得的知识、经验应用于教育实践中。从这个角度来看，我们伸学会的教室，也是我的“实验室”。进展顺利的方法，我会继续推行，没有作用甚至起反作用的方法，我会立即停止。就这样，在我的教育“实验室”里，我每天都在改进、进步。到今天，我已经总结出一套行之有效的教育方法，也有自信把这套方法介绍给大家。现在，我能把自己的经验写成一本书呈现在大家面前，我感到无比开心！

坚持把这本书读到最后的朋友们，我相信您已经获得了“眼”“手”“心”三种技能。

所谓“眼”是指理论。您了解了“ARCS模型”，当您看到缺乏学习热情的孩子时，您用“眼”就可以分辨出他缺少“ARCS”中的哪个要素。当您了解了“原因分类”理论后，用“眼”就可以找出驱动孩子的发动机。

“眼”还有消除不安、焦虑的能力。家长对于自己心中的不安和焦虑，如果能用理论的“眼”冷静地审视、分析，就可以变得淡定，也能找到解决问题的方法。掌握了理论之“眼”后，家长再也不必为“孩子不努力”而担心，也不用为“自己的无能”而焦虑。我们可以先从自己能够掌控的因素入手，为下一步的具体行动做好计划。

所谓“手”，是指具体的行动方法。作为家长，具体该怎么教育孩子呢？具体的做法其实隐藏在本书的各个地方。如果您觉得在教育孩子的过程中不太顺利，那么，应该改变具体的教育方法。方法改变后，您也会见到结果的变化。

最后，是最重要的“心”。所谓“心”是指以什么样的态度面对孩子，换句话说，就是育儿的思维方式。在这里，关于“心”我想再啰唆几句。

在第四章的最后我刚讲过，千万不要做完美主义的父母。可是这并不容易，就连现在的我，在学校偶尔也会把学生和学生进行比较，也会忽视学生努力的过程而只看结果……但我常会反省自己、提醒自己，远离那些错误的教育理念。

读了这本书之后，请您不要强求自己理解书中的全部理论、不要强求自己实施书中的所有方法，那样“心”会很疲惫。当父母追求完美的时候，原本轻松的事情就会变成“义务”、变成“负担”，然后花很多心力“努力”去做，可结果往往还做不好。父母做不好，心情自然不好，结果还容易把脾气发泄到孩子身上……这就是家庭教育恶性循环的开始。

从内在动机和外在动机的角度来看，完美主义的家长，是把外在的学习动机强加到孩子身上。这样做，首先无法激发出孩子的内在学习动机，其次还会触发孩子的抵触心理。在这种情况下，如果孩子遇到挫折，就很容易对学习产生“无力感”甚至“厌倦感”。所以，作为家长，先要抛弃自己的完美主义，调整和孩子交往的心态，想办法激发出孩子的内在学习动力才是王道。

A……发现育儿中的快乐之处。找到新的育儿之法。

R……再次确认育儿的目的。最终目的是不是孩子和自己的笑容呢？

C……就像表扬孩子那样，是不是也给自己一点鼓励和赞美？

S……当体验到育儿带来的成就感时，千万要反复回味，我建议把这种满足感记在日记里。

在一开始我就说过，“不要把学习看作无聊又不得不做的事，要尝试着享受学习”。实际上，生活中的很多事情都是如

此。对父母来说，也要尝试着享受教育孩子的过程。本书所讲的理论、方法，一方面是帮助孩子成长，另一方面也是帮助父母改变对育儿的看法，帮助父母轻装上阵，在和孩子一起成长的道路上，感受到更多的快乐和成就！

伸学会董事长　菊池洋匡

开发部主任　秦一生

日期 / / 星期	总用时
目标	h m

科目	项目 / 页码	用时	check

hr. \ min.	10	20	30	40	50	
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

notes：

日期 / / 星期	总用时
目标	h m

科目	项目 / 页码	用时	check

hr. \ min.	10	20	30	40	50	
04						
05						
06						
07						
08						
09						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						

notes：